

## خصائص تنمية ومراقبة القدرات البدنية للتلاميذ خلال درس النشاط الجمبازي

الدكتور أحمد بن محمود الرّابحي

مراقبة وتعديل حدة التمارين :  
يختلف المجهود البدني المبذول خلال حصة النشاط الجمبازي من تلميذ إلى آخر وكذلك تحمل حدة التمارين وذلك باختلاف الإمكانيات البدنية والحركية لكل فرد . ولضمان سلامة التلاميذ وتكوينهم تكويناً شاملاً ، يتحتم المراقبة المستمرة للتلاميذ مع اختيار محكم للتمارين وتعديل حدتها كلما اقتضى الأمر مع الحرص على اعتماد المبادئ التالية :

-توزيع التلاميذ في مجموعات متوازية ومتقاربة من حيث الإمكانيات البدنية والحركية.  
-مراقبة التلاميذ والتنبه إلى ظواهر التعب والإرهاق بتطبيق مبدأ الحمل الفردي الخاص بتصحيح الأداء غير السليم للحركات الجمبازية.  
-التأكيد على اتخاذ الوضعيات القوامية السليمة ( تساعد على أداء التمرين بصفة ناجعة وتيسر عملية التنفس. )

-اعتماد مبدأ التدرج في الترفيع في حدة التمارين منذ بداية الحصة ومبدأ التدرج في تخفيض حدتها في آخر الحصة . ويمكن تعديل التمارين بالطرق التالية :  
\*الترفيع أو التخفيض في عدد التمارين المطلوب أدائها.  
\*تغيير حدة الإيقاع في الأداء ( إيقاع سريع – إيقاع معتدل )  
\*زيادة أو تقليص الوقت المخصص للإعدادات.

\*تغيير الوضع الأولي ( الدرجة إلى الوراء انطلاقاً من وضع القرفصاء أو نفس التمرين انطلاقاً من وضع الجلوس حيث يتطلب الأداء الأخير حركات إضافية لليدين)  
\*الترفيع في حدة التمرين بإضافة ثقل خارجي ( تمارين ثنائية – أدوات. ... )  
\*تغيير اتجاه المسار الجمبازي أو تعديل بعض الأجهزة ( الإرتفاع ، الإتساع ) وكذلك طريقة ترتيبها في المسار.

-1/خصائص تنمية القوة العضلية ( التنشيط العضلي ) :  
أن تكون ديناميكية ، وتستعمل بدون حدة عالية حيث يكون الهدف منها تنمية وتنشيط المجموعات العضلية ككل مع عدم التركيز على كتلة عضلية معينة . ونظراً لتقارب مستوى نمو المؤهلات البدنية بصفة عامة بين الفتيان والفتيات في هذه المرحلة ينبغي إعطاء نفس التمارين لكلا الجنسين على أن تكون حدة أدائها لدى الفتيات أقل وحتى لا يؤثر استعمال تمارين القوة العضلية بالسلب على المردود العام للتلميذ . يدرج هذا النوع من التمارين عادة في نهاية جوهر الحصة ، ويشفع بتمارين المرونة.  
القوة الخالصة :

تعد القوة الخالصة من أهم مكونات اللياقة البدنية ، وعاملاً رئيسياً في تحقيق النتائج العالية في رياضة الجمباز بالخصوص . إذ يتم تنمية هذا النوع من القوة العضلية عن طريق أداء تمارين سكنوية ( إيزومترية ) مثل الثبات في أوضاع التوازن والإرتكازات كالوقوف على اليدين والرجلين مستنديين إلى الحائط ، الضغط المستمر باليدين ، الإرتكاز على المؤخرة مع رفع اليدين والرجلين .  
واعتباراً لعدم تحمل الطفل حدة التمارين السكنوية ( الثابتة ) نظراً لضعف ومحدودية كفاءته الهوائية ( التنفسية ) و عدم اكتمال نموه البدني ينبغي اجتناب هذا النوع من التمارين خلال حصة النشاط الجمبازي ، غير أنه يمكن استعمالها مع الأطفال الذين تعدى سنهم العاشرة ويقومون بتدريبات رياضية مستمرة ، علماً وأن الإفراط في التدريب بطريقة التمارين السكنوية يؤثر سلباً على التناسق الحركي العام ويسبب ضعفاً في ارتخاء المجموعات العضلية المعنية.

القوة الانفجارية :

ترتكز جل تمارين الجمباز على القوة الانفجارية والمتمثلة في التقلص العضلي مع سرعة عملية الدفع و

التمدد العضلي ( جميع أنواع الشقلبة باليدين أو بالرجلين ، حركات الدوران وحركات القفز ) ولا يشكل هذا النوع من التمارين أي خطورة على النمو المتوازي للطفل طالما استعمل وفق المتطلبات البيداغوجية التالية :

- لا ينبغي أن يتعدى ثقل التمرين وزن الطفل نفسه ( الأثقال الخارجية ) وذلك في كل الحالات ( عند أداء تمارين ثنائية يقع تقسيم الأطفال حسب الوزن ومستوى النمو البدني والمؤهلات )
- عدم التركيز على كتلة عضلية واحدة.
- استعمال مختلف تمارين التنشيط العضلي وتنوع المواقف البيداغوجية.

2/ خاصيات تنمية السرعة :

سرعة الاستجابة :

- هي رد الفعل نتيجة مثير خارجي ، وتتمثل في جهد كفي يرتكز أساسا على الجهاز العصبي- العضلي . ولتنمية هذا النوع من السرعة تستعمل عادة التمارين التالية :
- مباريات وألعاب تناوب ، ألعاب تضاد.
- القفز المتتالي بالحبل ، القفز بعد إشارة أو منبه صوتي.
- المرور من وضع إلى وضع مغاير بعد إشارة أو منبه صوتي ( من وضع الجلوس إلى وضع الوقوف والعكس ) .

السرعة الخالصة :

- هي نشاط حركي في أقل ما يمكن من الوقت وتتمثل في نوعين من الجهد :
- أ – النشاطات والتمارين التي تعتمد على مجموعة أو مجموعات عضلية معينة وترتكز على سرعة الأداء بصفة جزئية.
- ب – النشاطات والتمارين التي تعتمد على الحركات الدورية الإيقاعية وترتكز على حدة الإيقاع في الأداء ككل.

\*أمثلة تمارين لتنمية سرعة الأداء بصفة جزئية :

-القفز المتتالي على عين المكان ، القفز بالحبل ، تواتر القفز على رجل تلو الأخرى ، القفز مع اجتياز حواجز منخفضة الارتفاع .

-رمي أدوات خفيفة باليدين معا أو بيد تلو الأخرى ( إلى الأمام ، إلى الوراء ، على الجانبين ، من أسفل إلى فوق و من فوق إلى الأسفل ) ...

-فتح وغلق زاوية المفصل المعين.

\*أمثلة تمارين لتنمية حدة الإيقاع في الأداء ككل :

-تمارين الدوران حول المحور العمودي للجسم

-تمارين الدوران حول المحور الأفقي للجسم.

-جري مسافات قصيرة ( 15-20 متر )

\*المتطلبات البيداغوجية في تنمية السرعة والتوصيات المتعلقة بها :

-المحافظة على الأداء السليم عند أداء التمارين.

-إعطاء راحة نشيطة بعد أداء كل تمرين وتجنب المجهودات المتواصلة التي ترهق الجهاز العضلي والأجهزة العضوية ( القلب ، الرنتين و الأعصاب ) .

-اعتماد الألعاب في المرحلة التعليمية الأولى بالخصوص .

-يمكن استعمال منحدر لأداء التمارين ( من 2 إلى 4 بالمائة ) .

-انتقاء التمارين وتنسيقها مع تمارين القوة العضلية دون الإلتجاء إلى التوتر العضلي الزائد.

-عدم الإفراط في التدريب ( من 8 إلى 10 بالمائة من المحتوى العام للحصة ويكون ذلك في بدايتها ) .

-استعمال تمارين للمراقبة تكون بالنسبة للحركات السهلة قريبة من الحد الأقصى للسرعة عند أدائها ،

والعكس بالنسبة للحركات المعقدة.

-تغيير التمرين عند حصول تحسن في السرعة حتى لا يتم تثبيت النتيجة نظرا للتحسن البطيء في هذا المؤهل.

3/ خاصيات تنمية المرونة :

يمكن اعتبار أن المرونة في المفاصل من بين الشروط للنجاح في أداء الحركات الجمبازية برشاقة وفعالية

. ويرتكز هذا المؤهل على مورفولوجية المفاصل والأربطة وحضرية ( حالة توتر ) المجموعة العضلية التي تساهم في أداء الحركة . ويلاحظ في الجمباز نوعان من المرونة :  
المرونة الدينامية ( النشيطة ) والتي تعتمد أساسا على قوة الأربطة . والمرونة السكونية ( الثابتة ) والتي تعتمد على قوة المجموعة العضلية المحيطة بالمفصل .  
-المرونة الدينامية :

من الناحية التطبيقية تعد المرونة الدينامية أكثر أهمية من المرونة الثابتة ، غير أنها من جهة أخرى مرتبطة بالمرونة السكونية ارتباطا وثيقا .

\*أمثلة من التمارين لتنمية المرونة الدينامية :

-القفز المتتالي في مسارات ملتوية ( مرونة الجذع والحزام الحوضي . )

-رفع اليدين في مختلف الإتجاهات مع الدوران ( مرونة مفصل حزام الكتف . )

-رفع الرجلين في مختلف الإتجاهات مع الدوران ( مرونة مفصل الحزام الحوضي . )

-فتح وغلق زاوية الجذع والرجلين ( مرونة مفصل الحزام الحوضي . )

-المرونة الخلفية انطلاقا من وضع التمدد على الظهر أو وضع الوقوف مع سرعة الأداء وبيعانة المدرس ( مرونة العمود الفقري ومفصل حزام الكتفين . )

المرونة السكونية :

و تتمثل في الفتح التدريجي للمفصل حتى بلوغ أقصى مدى والثبات في هذا الوضع النهائي .

\*أمثلة من التمارين لتنمية المرونة السكونية :

-فتح زاوية المفصل المعني تدريجيا والثبات في وضع التمدد القصوي لمدة وجيزة ، ثم إعادة أداء

التمرين ( ينطبق على كل المفاصل ) كرفع اليدين إلى فوق ، أو رفع احدى الرجلين إلخ ...

-ثني الجذع إلى الأمام انطلاقا من وضع الوقوف أو الجلوس مع الضغط على الرجلين والتمدد القصوي لليدين .

\*المتطلبات البيداغوجية في تنمية المرونة والتوصيات المتعلقة بها :

-اعتماد طريقة الإعادات .

التحمية المميزة للمفاصل المعنية والتدرج تصاعديا في التمدد العضلي على مستوى المفاصل والأربطة .

-إعطاء راحة نشيطة بين الإعادات وذلك بأداء تمارين ارتخاء وتنفس

-اجتناب الثبات في أوضاع إيزومترية لمدة طويلة .

-اعتماد التمارين الدينامية بالأساس .

-الإفراط في تنمية المرونة ، طريقة غير سليمة وتؤثر سلبيا على مؤهلات القوة العضلية التناسق ،

الحركي والسرعة وكذلك على نمو الطفل من جهة أخرى إذا كانت المفاصل والأربطة ذات مرونة محددة

جدا فإنها تكون العائق الأساسي في تنمية هذه المؤهلات وتسبب كذلك صعوبات جملة في أداء كثير من

الحركات الجمبازية .

-حجم العضلة يؤثر على مدى حركة المفصل ، وتبعاً لذلك تتم تنمية القوة العضلية بالتوازي مع المرونة في نفس الوقت .

-من بين خصائص المرونة أنها تتحسن بالتدريب بسرعة ، وللمحافظة على ذلك التحسن لا بد من

المداومة في التمارين إذ أن المرونة سريعة التلاشي أيضا .

-يمكن إدراج تمارين المرونة في بداية الحصة ( للتحمية ) أو في آخرها ( بعد تمارين القوة العضلية . )

-4/خصائص تنمية المداومة : التحمل

المداومة هي البناء الأولي لكل مكونات اللياقة البدنية وتتمثل في النشاط المتواصل لوقت طويل نسبيا

بإيقاع معتدل دون الوصول إلى التعب .

ويولي جميع المرربين والمدربين أهمية كبرى لهذا المؤهل . ويوصي المختصون بإعطاء أكثر الوقت

لتنمية هذا المؤهل وذلك منذ المرحلة التعليمية الأولى . وفي ميدان التربية البدنية يمكن تخصيص 25

بالمائة من الوقت الجملي المبرمج لتنمية المؤهلات للمداومة .

\*أمثلة من التمارين لتنمية المداومة :

-إعادة أداء التمارين وربطها بين بعضها وذلك في شكل ألعاب جمبازية منظمة أو مسارات أو سلسلات قصيرة .

- \*المتطلبات البيداغوجية في تنمية المداومة والتوصيات المتعلقة بها :
- تجنب الإرهاق ، والإنتباه إلى علاماته ( لا تفوت نبضات القلب 140 في الدقيقة. )
- التركيز على حجم التمارين وليس الحدة.
- إعطاء راحة نشيطة بعد كل نشاط تمكن الطفل من العودة إلى الهدوء النسبي ( 110-120 نبضة في الدقيقة ) وتتواصل مدة النشاط من 5 إلى 12 دقيقة.
- إدراج تمارين المداومة في نهاية جوهر الحصة.