

# جامعة الجزائر 3



معهد التربية البدنية والرياضية

المقياس: جمباز

المحاضرة رقم: 03

عنوان المحاضرة : التحضير البدني

المحاضر من اعداد وتقديم : أ.حدادي خالد، د.برقاد مجيد، د.برجة كمال، د.شريف لونس

# المحاضرة رقم 3

## عناصر المحاضرة

- التحضير البدني العام
- التحضير البدني الخاص في رياضة الجمباز

يعتبر الاعداد البدني من المتطلبات الأساسية لأي رياضة، ويقصد كل الإجراءات و التمرينات التي يضعها المدرب و يؤديها الجمبازي لبلوغ لياقته البدنية. و يتفق جميع الاختصاصيين على أن الاعداد أو التحضير البدني هو تنمية الصفات البدنية الضرورية المتعلقة بهذه الرياضة.

كما أن الاعداد البدني هو مكون أساسي لمسار التدريب و بنفس مكانة التحضير التقني، الخططي و الذهني. بالنسبة لـ: Carl,K.(1989) اللياقة البدنية (مجموع الصفات البدنية) واحد من العوامل الداخلية المحددة للإنجاز (performance). أما بالنسبة لـ :

Weineck,J.(1997) التحضير البدني عامل مؤسس لقدرة الأداء بمجموعة من العوامل الخاصة. «هي التنمية المتناسقة لكل هذه العوامل المحددة التي تستطيع بلوغ المستوى الأمثل للإنجاز الفردي»(Weineck,J.(1997).

فعملية الاعداد البدني تنقسم الى قسمين:

الاعداد البدني العام: هو عبارة عن تدريبات بدنية هدفها تمكين الممارس للجمباز من اكتساب الصفات البدنية الأساسية

بصورة شاملة ومتزنة وتتمثل في (القوة العضلية، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل، التوافق والالتزان).

## الاعداد البدني الخاص:

وهو عبارة عن تدريبات بدنية هدفها تنمية الصفات البدنية الضرورية و الخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب،

كما أن من مهام التحضير البدني الخاص هو التأقلم مع مختلف الأجهزة و لبلوغ ذلك لبد من تطوير الصفات البدنية بما في ذلك بعض

الحركات الأساسية.

كما تهدف عملية الاعداد البدني الخاص في رياضة الجمباز الى تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء المهارى و على ضوء

ذلك تتنوع طرق تنمية الصفات البدنية الخاصة و شدة و فترة التمرينات تبعا لخصائص و عمر الممارسين.

تعتمد عملية التحضير البدني في الجمباز على عدة عوامل:

- الفهم الجيد للحركة انطلاقا من التعرف على مراحلها.

- الربط بين الحركات المتشابهة (Roue et rondade par ex) أو الدورة الأمامية باليدين (saut de mains) و القفز على الحصان

[https://www.youtube.com/watch?v=0a5VJPo0cVE&ab\\_channel=GymneoTV](https://www.youtube.com/watch?v=0a5VJPo0cVE&ab_channel=GymneoTV)

[https://www.youtube.com/watch?v=vvJcNaaY5jM&ab\\_channel=PoleGym.Saint-Etienne](https://www.youtube.com/watch?v=vvJcNaaY5jM&ab_channel=PoleGym.Saint-Etienne)

- استغلال كل الأدوات و الأجهزة لتنمية الصفات البدنية ذات الصلة بالحركات المختلفة في رياضة الجمباز ، من بينها:

السلالم

الحبال

الحائط

أجهزة الجمباز

الأجهزة المساعدة.

لا بد أن تركز عملية التحضير البدني الخاص على بعض المبادئ:

- التكرار الصحيح للحركات ذات الصلة باللياقة البدنية.

- الانتقال التدريجي بدرجة الحمل

- الاستمرارية في التدريب و هو مبدأ متفق عليه.
- الانتقال من السهل الى الصعب في تعلم الحركات.
- الانتقال من البسيط الى المعقد و هذا يدخل في اطار التدرج في العملية التدريبية.
- التكامل في عملية تنمية الصفات البدنية حتى يسهل على ممارس الجمباز أداء التمارين و الحركات الصعبة بأقل جهد ممكن.
- كما يجب التركيز في عملية التحضير البدني على أهم مكونات اللياقة البدنية التي ترافق عملية التعلم الحركي :

- القوة

- المرونة

- السرعة

- الرشاقة

- الاتزان

- التوافق.

## استنتاج

ما يجب استنتاجه هو أن التحضير البدني العام مرحلة ضرورية لتكييف جسم متعلم الجمباز لمتطلبات الجهد العامة ( المصادر الطاقوية) و ( الاحتياجات الهوائية) ، كما يعتبر التحضير البدني العام المنفذ الوحيد للولوج الى الممارسة الفعلية لرياضة الجمباز وذلك من خلال تنمية و تطوير الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارسة حركية بدون عناء تركز على التنسيق بين كل هذه الصفات من أجل أداء أمثل للارتقاء بالعملية التعليمية من السهل الى الصعب ز من البسيط الى المعقد.