

أساسيات الإبداع الجمباز فى رياضة

أ. د / محمد إبراهيم شحاتة

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية
مدرب منتخب الإسكندرية سابقاً، حكم دولى
أستاذ جمباز بالجامعة الأردنية سابقاً
وعضو اللجنة الفنية للاتحاد المصرى للجمباز سابقاً

أ. د / هشام صبحى حسن

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

المخلص

استهدف البحث التعرف على أهمية أساسيات الإبداع فى الجمباز ومعايير النهوض بها. وتضمنت «المدى» وتقسيم إلى مدى خارجى وداخلى، ثم «التجزؤ» وأهمية تقليل عدد وصلات الجسم للوصول إلى أفضل أداء مهارى، ثم «الضم» لتغيير شكل الجسم فى أثناء أداء المهارة ثم «الاعتلاء» الذى يشير إلى ضبط حدود التفاوت المسموح به فى الأداء المهارى. ويوصى الباحثان بتأهيل المدربين وإجراء برامج تدريبية لهذه المعايير لتحقيق الإبداع فى رياضة الجمباز.

المقدمة وأهمية البحث

إن المدربين ولاعبى الأنشطة الرياضية والخبراء جميعهم على درية تامة بأن النهوض بالمهارات الأساسية للنشاط الرياضى وتحسينها هى الخطوة الأولى الحاسمة فى عملية التدريب لإنجاز مهارات أكثر إبداعاً ويؤخذ هذا فى الاعتبار، دعنا نلقى نظرة على مجموعة من المبادئ الأساسية التى تساعد على تحسين وصقل مهارات الجمباز، ربما نستطيع بعدئذ معرفة كيف يحصل اللاعب على درجة أعلى من غير، حتى وإن كانا يؤديان نفس المهارات بنفس الطريقة.

وجما أن المدى الأفقى الكبير هو المرغوب فى مهارة الشفنية فإن نمط المهارة الملاحظ يكون متسما بطول المسافة وانخفاض الارتفاع والعكس صحيح بالنسبة لمهارة الدورة الهوائية حيث يكون هدفها هو الحصول على مدى رأسى كبير .

ومن هنا فإن الاتجاه المطوب لمدى الخارجى متوقف على الفهم الدقيق لهدف المهارة.

النوع الثانى :

المدى الداخلى *Interranal Amplitude*

يركز المدى الداخلى على المدى الحركى داخل مفاصل الجسم ، وبصورة أكثر يمكن القول بأنه المدى الذى تنحرك من خلاله وصلة أو أكثر من وصلات الجسم بالنسبة لوصلات أخرى .

وإذا أجرينا مقارنة بين لاعبتين تؤدىان المرحلة الأولى من مهارة الشفنية الأمامية المفردة البطيئة *front walkover* فسوف نلاحظ فى هذا الشكل أن المدى الحركى زائد فى الكنف والظهر.

ويعمل مفصلى المخذين على إظهار مدى داخلى أكبر بالإضافة إلى مظهر الجمالى، فإن الاستغلال الأمثل للمدى الحركى المسموح للمفاصل له قيمة وتطبيقية مهمة ، لأن القدم المتقدمة فى وضع أكثر قربا ليد الارتكاز مما يؤدى إلى نقل مركز ثقل الجسم من الذراعين إلى الرجلين بحيث لا يكون من السهل تحقيقه فقط بل سوف يكون أكثر انسيابية أيضا . والقيم الجمالية والتوظيفية الموضحة فى هذا المثال يمكن تطبيقها على العديد من المهارات مثل الشفنية الخفية المفردة البطيئة أما (الشفنية الجانبية) بجميع أنواعها والتنوعات المتعلقة بالمهارة كما تمش القدرة المكون الأساسى وغير الظاهرة لمدى الخارجى فإن المدى الحركى للمفصل هو العامل الرئيسى فى الحصول على أقصى مدى داخلى .

تحليل أسلوب الأداء المهارى

لرياضة الجمباز

١- أولا: المدى *Amplitude*

كما زاد مدى الفرد، زادت إمكانية الوصول إلى الحد الأقصى لأداة المهارة . ولأن معظم المنحسمين لجمباز على علم بمفهوم المدى بصورة غامضة ، فإن هذا المفهوم يشير إلى المدى الذى يتحرك خلاله الجسم ، وينقسم المدى إلى نوعين أساسيين :

النوع الأول :

المدى الخارجى *External Amplitude*

ويستخدم لوصف المدى الذى يتحرك من خلاله الجسم كوحدة كمية بالنسبة للأرض أو الجهاز ، وعلى سبيل المثال إذا أجرينا مقارنة بين لاعبتين أثناء أدائهن لمرحلة الطيران فى قفزة الياماشيتا *yamashita* ، فسوف نلاحظ أن المدى الخارجى للشكل (ب) أكبر ، لأن اللاعبة قد حققت ارتفاعا رأسيا ومسافة أفقية من الجهاز أكبر من الأخرى لتحقيق هذا المدى الخارجى الكبير ويجب على اللاعبة أن تؤدى مراحل المهارة بتوافق وتنسجام مستخدمة الأسلوب المناسب .

ومع ذلك فإن المكون الأساسى غير الظاهرى والذى يسمح للاعبة بأخذ المزيا الكاملة لأسلوب الأداء هو مدى القدرة الداخلى لديها ، فإن الاقتراب السريع جدا والارتفاع الخاطف السريع والدفع القوى من حصان الففز هو العناصر الأساسية التى تميز هذا المفهوم الذى ينطبق عليه اسم « الخارجى » .

وأنه لملاحظة أن الهدف من المهارة هو الذى يحكم الاتجاه المراد لمدى الخارجى ، فبالرغم من أن هدف معظم مهارات الففز هو تحقيق أقصى قدر من الاتجاهين الرأسى والأفقى ، فإن الكثير من مهارات الجمباز تتميز بوجود المدى الخارجى فى اتجاه واحد فى المقام الأول .

والمثال الأول يوضح شكل الجسم عندما يكون جزءاً واحداً . ويمكن هنا رسم خط مستقيم وحيد ومن ثم فهو متناسق غير منكسر من أعلى نقطة لذراعى اللاعب ليسير بطول الجسم بأكمله إلى أدنى نقطة فى القدم .

إن عملية معالجة تحسين الأداء حقا هى التى تضىء واقعا ملموسا على مبدأ التجزئ ، والمقارنة بين الأسلوبين المستخدمين فى أداء الارتفاع للوصول لوضع الوقوف على اليدين الموضح فى الشكل رقم (٥) تظهر تطبيق مبدأ التجزئ هذا فى عملية التدريب . والمثال الأول يوضح الأسلوب الممطى الملاحظ فى مستوى أداء المبتدئين ، وبذلك نلاحظ هذا الكم الكبير من التجزئ أثناء أداء اللاعب لمهارة .

الإشارة أيضا إلى أنه كلما سعى الفرد إلى تقليل عدد التجزئ المستخدمة فى أداء أى مهارة . ازادت بنفس القدر للمتطلبات البدنية المضافة على عاتق الجسم نفسه وتحتوى هذه المتطلبات التنمية الشاملة فى المرونة والقدر والتوقيت والنوازن .

٣- ثالثاً: الضم:

ويشير مصطلح (الضم) إلى الدرجة التى تصل إليها اللاعب من القدرة على تغيير شكل الجسم فى أثناء أداء المهارة ، ومبدأ الضم أساسا يستوجب من هذا التغير فى شكل الجسم والذي يحدث فى فئة كبيرة من المهارات المنسمة لتغيرات الشديدة والواضحة فى شكل الجسم والتى تحدث بصورة تامة وكاملة بقدر الإمكان .

وبطبيعة نمط الحركة ذاتها فقد أصبح واضحا أن مهارة دورة الحوض الأمامية تستلزم وضعها ضمن فئة المهارات التى تتميز بالتغيرات البارزة ، وبناء على ذلك فإن مبدأ الضم يستوجب أن تكون هذه التغيرات موقوتة بشكل ملائم كما ينبغى أن تحدث هذه التغيرات بصورة تامة وكاملة بالقدر الذى تسمح به قوى الميكانيكا الحيوية .

ولإيضاح هذه العلاقة تستخدم مهارة الكب بالرأس أمما حيث تظهر اللاعب ممدى داخلها محدونا، حيث لم يستغل فى المدى الحركى الأقصى لمفصلى الفخذين بصورة تامة وبالتالي جاءت حركة ممد مفصلى الفخذين (حركة الكب) أقل - إلى حد ما - مما يجب أن تكون عليه ومن شأنها أن تفشل من فرص الوصول إلى الحد الأقصى للمدى الخارجى .

ويختلف الوضع فى حالة إذا استخدمت اللاعب فى مرحلة الكب المدى الحركى الكامل والماسب لمفصلى الفخذين وهذه الزيادة فى مسافة المدى والننى يعمل فيها خط عمل القوة ومن شأنها أن تحسن من إمكانية عمل حركة الكب بصورة أكثر قوة وفعالية . ولأن الحد الأقصى للمدى الداخلى تم استغلاله فى هذا المثال ، فإن الفرصة لبلوغ الحد الأقصى للمدى الخارجى وفى هذه الحالة تصبح متيسرة .

وفى ضوء هذه الأمثلة وفى جميع مهارات الجيمباز أيضا يتضح لنا أن تحقيق الحد الأقصى للمدى له الأولوية فى الأهمية وتحسين هذا المدى سوف تظهر أنماط حركية كثيرة وسوف تكون أكثر جمالا وعلى أساس وظيفى صحيح ويحتاج المرء إلى أن ينظر إلى شكل الأداء فى البطولات لأى مستوى فى الجيمباز ليكتشف أن هذا المبدأ يزداد تطبيقه طورا بعد طور.

٢- ثانياً: التجزئ *segmentation*

كما زد إنقان المهارة ، قل عدد وصلات الجسم المجزئة والمستخدمة فى أداء المهارة.

وقيل أن نأخذ فى الاعتبار كيفية تطبيق هذا المبدأ يجب علينا أولا أن نفهم جيدا ما هو المفصو بالتجزئ ؟

إن أى وضع لجسم يشكل خطا مستقيما متناسقا متمائلا يطبق عليه فى هذه الحالة أنه جزء واحد متكامل .

ويرمى الباحثان بتأهيل المديرين ووضع برامج تدريبهم للتعامل مع هذه المعايير التى تؤدى إلى تحقيق الإبداع فى رياضة الجمباز.

الدراسات السابقة:

تساؤل عدد قليل من الباحثين عملية الإبداع الرياضى .. وحدى هذه الدراسات .. قام بها أ.د. محمد إبراهيم شحاتة بالمؤتمر العلمى الذى نظمتة الجامعة الأزنية عام ٢٠١٠ وعنوانه مستوى الإبداع فى الرياضة.

المشكلة وأهميتها :

يعتمد الإبداع على أداء اللاعب فى رياضة الجمباز مما يشئى له فى هذه الحالة إنجاز المهارات بأفضل كفاءة .

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة المحسية الوصفية إلى فهم الإبداع فى الأداء المهارى بواسطة التحليل الحركى .

وسائل جمع البيانات:

حصر شامل لمهارات الجمباز بواسطة القانون الدولى للجمباز ٢٠١٢، كما تطب الأمر إلى تحديد المهارات الصعبة وكيفية تقييمها وعددها .

إجراءات الدراسة:

- تم استخدام المسح الوصفى بوسيلة تحليل لمهارات لاعبي الجمباز الدوليين.
- نوعى بتسمية الإبداع الرياضى لضمان تحقيق واستمرار الإنجازات فى الرياضة.
- قام الباحثان بتحليل أداء لاعبي الجمباز الدوليين وإتضح أن درجة الإحساس للجمل المؤداة كبيرة وأن درجة الخصومات نادرة مما يدل على الإمكانيات المهارية والتي تدل على امتلاكهم الإبداع.

ويمكننا تقديم مقارنة بين أسلوبين للحصول على أنسب شكل للجسم أثناء أداء مرحلتى الارتقاء والطيران من مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز HandSpring Vault وللاعب فى المثال الأول تعوزها الاستفادة من كل من مرحلة الارتقاء ومرحلة الطيران الأول بأكملها حيث اتخذت ثنى مفصلى الفخذين وكان على اللاعب كما فى المثال اتخاذ شكل الجسم الممتد .

٤- رابعاً: الاعتلاء Peaking

كلما ازادت الكفاءة فى أداء المهارة ازاد بنفس الفدر استخدام أساليب الاعتلاء.

ويمكن تعريف الاعتلاء على أنه ضبط المستخدم إلى أقصى حدود التفاوت المسموح به ميكانيكيا لأداء المهارة ، وتوضيح هذا المفهوم أنظر إلى المفارقة بين أسلوبى الدرجة أماما ، حيث أن كمية التحرك للأمام غير كافية فى المثال الأول (أ) فما على اللاعب إلا أن تنظر حتى تمر كتلة جسمها مباشرة : فوق قاعدة الارتكاز النهائية قبل محاولة الوقوف .

ومذا النوقيت غير المناسب يتسبب فى تحريك الرأس والجذع والذراعين لنخف فى مرحلة الوقوف النهائية .

والآن لاحظ المفارقة بين الدورتين الخفيفتين المكورتين ، وافترض أن كلا الأدائين قد نجا عن أسلوبين متماثنين لمرحلة الاقتراب (مرحلة العجلة مع ربع لفة متبوعة بالشقلبة الخفيفة على اليدين) ففى المثال الأول (ب) نجد الدوران يبدو وكأنه لا مركزى فهو موزع وينشر على مدار أغب المسار المنحنى لطيران وبالرغم من أن الجسم مكور (أى أن نصف قطر الدوران صغير) لضمن دوران جسم اللاعب بصورة أسهل (حيث تزداد السرعة الزوئية) ومن ثم اتمام الدورة .