

الفصل التاسع

قواعد علم التدريب في الجمباز

معنى التدريب وهدفه وواجب المدرسين :

إذا ما تحدثنا عن التدريب فإنه يبدو إلى الذهن نوع معين من التمرينات التي تهدف إلى الوصول إلى أعلى مستوى على الأجهزة لاستعداداً للسابقات مع ملاحظة القوانين العالمية للجمباز . فهو نهج تعليمي منظم لتنمية إرادته للاعب ورفع مستواه المعنوي وإلى جانب ذلك فإنه من صفات التمرين أن ينمي بناء الجسم ويحسن من الناحية الفنية في الحركات (Technic) . ولكي يصل اللاعب إلى أعلى درجة في الجباز يجب أن يكون رائده الضمير الحى وقوة الإرادة العالية ولكي يصل اللاعب إلى المستوى المطلوب يتبع ما يلي :

(أ) تنمية شخصيته وقوته المعنوية واتساع أفقه كل ذلك يدفعه إلى أداء الواجب والشعور بالمسئولية نحو وطنه .

(ب) العمل على تنمية عضلاته .

(ج) إتباع تمرينات معينة موضوعة بخطة مرسومة مما يكسب اللاعب إتقانه للناحية الفنية للحركات .

(د) كثرة التمرين والإقبال عليه لا يتأتى إلا من تقدم اللاعب في الحركات الإجبارية والاختيارية التي تقام في البطولات .

نخرج من هذا أن شخصية المدرب تؤثر تأثيراً فعالاً في تقدم اللاعب أو تأخره ولكي تكون مدرباً ناجحاً يجب أن تكون معلماً موفقاً بمعنى أن تجعل للاعب إلى مستوى عال في الجباز وذلك بممارسة التمرينات البدنية المطلوبة والمحافظة التامة على صحة اللاعب وعرضه على طيب خاص في أوقات منتظمة واستعمال الطرق المنطقية في التمرين طبقاً لبرنامج موضوع من السهل إلى الصعب ومن المعروف

إلى غير المعروف أى بطريقة تدريجية مع اتخاذ اللازم نحو تأمين وسلامة اللاعب بالمساعدة الفعلية والإشراف على سلامة الأجهزة . وبجانب ذلك إستعداد اللاعب الفطرى للتقدم نحو الأحسن .

وإذا ما تحدثنا عن مبدأ التنوع فإنه لا يعنى تنوع فقط فى التمرينات البدنية ولكن المدرب مسئول عن اللاعبين من حيث حياتهم العملية فيجب أن يكونوا أيضاً متفوقين فى مدارسهم ووظائفهم على ألا تكون الرياضة سبباً فى تأخيرهم وخصوصاً مع الشباب فى سن المراهقة الذين يجب أن تقل مدة التمرين بالنسبة لهم - والخلاصة فإن هذا المبدأ معناه ألا يقتصر التمرين البدنى لحسب بل يجب أن يتعداه إلى الثقافة العامة التى كلما زادت عند اللاعب أكسبته قدرة على التقدم والتفوق واستيعاب تكتيك اللعبة والوصول إلى المستوى المطلوب ، هذا بالإضافة إلى أن هذا المبدأ يؤخذ بكلا معنييه الضيق والواسع فبمعناه الضيق يعنى التنوع فى التمرين على الأجهزة المختلفة بحيث يصبح مستوى اللاعب فى التمرينات المختلفة وربط الحركات مرتفعاً .

ومعناه الواسع هو مساعدة اللاعب فى حياته العملية بحيث يجابه الحياة بطريقة تحقق له التوفيق ، وقد علمتنا التجارب أن اللاعب ليصبح ناجحاً ممتازاً يجب أن يكون مواطناً موفقاً فى حياته العامة والشخصية . كما يجب ألا تكون معرفته قاصرة على تطور الحياة فقط وإنما تكون معرفته بصفة خاصة بتطور الجباز ، وفى هذا المجال على المدرب أن يجد فى بحثه عن الشباب صغير السن وإغرائه بممارسة هذه اللعبة لأن المدرب إذا ما اقتصر على تمرين اللاعبين فقط سيكون أداؤه لمهام عمله ناقصاً .

٢ - حالة التمرين :

تعنى حالة التمرين مدى ما عليه اللاعبين والمدربين وكل ما له علاقة بالجباز من تعاون وإخلاص لمصلحة اللعبة وعلى هذه الحالة تتوقف مقدرة اللاعب . ولهذا واجب على المدرب أن يرتقى دائماً فى التمرين باللاعب بالتنوع لأن التنوع فى التمرينات البدنية يؤدى إلى تحسين حالة المجموعة ولا يمكن أن يتم هذا التقدم

إلا إذا سار وفق خطة موضوعة بأن تكون التمرينات بطريقة سلسلة تغذى من أعضاء الجسم بالتدرج - كما يجب ألا يزيد مقدار التمرين عن اللازم حتى لا يرهق اللاعب ويتسبب عن ذلك هبوط في المستوى وعلى المدرب أن يعلم بوزن اللاعب فإن النقص المفاجيء قد يكون بمثابة أنذار بتأخر اللاعب ونعود فنكرر أن الخطة الموضوعة للتمرين هي أهم عنصر من عناصره .

وفيما يلي الحالات التي تستدعى فيها المدرب من التقليل من التمرين أو وقفه مؤقتاً :

- ١ - علامة التعب .
 - ٢ - الالتجاء إلى الراحة أثناء التمرين .
 - ٣ - ارتعاش الساقين والذراعين أثناء التمرين .
 - ٤ - البطء وعدم الثقة في أداء الحركات .
 - ٥ - التعثر في الخطوات .
 - ٦ - تغير لون الوجه سريعاً إلى الاصفرار .
 - ٧ - النظرة القلقة .
- ويمكن تلافي هذه الحالات إذا ما سار التمرين وفق الخطة المرسومة للتدريب .

٣ - خطة التدريب :

ل الوصول إلى مستوى عال في الجباز يجب وضع خطة للتدريب مقدماً ويلزم ذلك تدريب شاق لعدة سنوات وقد علمنا التجارب أن التدريب الغير منظم وبدون خطة معينة لا يؤتى ثمرة ، كما يجب أن تكون لكل خطة هدف وتنظيم هذه الخطة تساعد على بلوغ هذا الهدف سريعاً ، ويجب عند وضع الخطة الإلمام بمواعيد المباريات والمسابقات التي سيشارك فيها اللاعبين حتى تنظم الخطة على أساسها ويشترط في خطة التدريب شرطين :

- ١ - بلوغ هدف معين .
- ٢ - الاشتراك في المباريات .

وهذين الشرطين يوضحان ضرورة الإلمام بمواعيد المباريات والمسابقات قبل البدء في وضع خطة التدريب وتتضمن هذه المواعيد مواعيد المباريات والمسابقات المحلية والدولية (بطولات الفرق والأفراد) والمهرجانات الرياضية ومعرفة الحركات الإجبارية للسنة التالية حتى يكون الهدف من خطة التدريب أشتراك اللاعبين في كل المسابقات .

إذ يتضح من ذلك أن الإلمام بمواعيد المباريات ومعرفة الحركات الإجبارية هو أساس خطة التدريب .

٤ - تقسيم الخطة إلى فترات :

يحسن تقسيم خطة التدريب إلى الفترات الآتية :

١ - فترة التحضير .

٢ - الفترة الرئيسية للتدريب .

٣ - فترة الانتقال .

الفترة الأولى : فترة التحضير :

المهم في هذه الفترة هو التدريب على عموميات مثل تقوية اللاعب وتدريبه على قوة التحمل والمهارة ليحمل اللاعب في حاله لياقة ، وتتوقف هذه المرحلة طولا أو قصراً على حاله كل لاعب وعلى ومدى لياقته وأستعداده وكذلك على المسابقات التي يجرى الأعداد لها فثلاً تستغرق هذه الفترة مدة أطول للتدريب للمسابقات الدولية عنها في المسابقات المحلية ويجب في هذه الفترة عدم إرهاق اللاعب بل يجب التدرج من السهل إلى الصعب حتى لا تكن سبباً في توقفه عن التدريب كما يجب أن يقوم لاعب الجباز بممارسة أنواع أخرى من الرياضة مثل السباحة وألعاب القوى الخ ، أما عن التدريب على الأجهزة فيبدأ بتعلم الحركات الأساسية وتكرار الحركات التي سبق التمرين عليها . وفي نهاية هذه الفترة يبدأ المدرب بتعليم اللاعب على حركات تؤدي إلى تعلم الحركات الإجبارية

وفي نهاية هذه الفترة يبدأ المدرب واللاعب على التدريب على فن الحركة Technic وكلما نجحت فترة التحضير كلما أدى ذلك إلى نجاح الفترة الرئيسية ،

نموذج لحصة فترة التحضير :

- (أ) مقدمة ٣٠ دقيقة تمرينات سويدية وحركات خفيفة .
(ب) ٩٠ دقيقة حركات أساسية على الاجهزة تظهر قوة اللاعب وقوة تحمله ومهارته .

(ج) النهاية ٣٠ دقيقة قفز خفيف مع بعض الالعاب الخفيفة ويجب أن يوضح المدرب للاعبين برنامج المرة التالية وهذه الحصة يجب أن تستمر ١٥٠ دقيقة لمدة ٣ مرات في الاسبوع (لاعبين الدرجة الاولى والثانية) .

الفترة الثانية : الرئيسية :

وهذه الفترة من الاهمية وتنقسم إلى قسمين :

- (أ) تعليم حركات إجبارية
(ب) تعليم حركات إختيارية .
وتلك تنقسم أيضاً إلى قسمين :
(أ) التدريب العمومي .
(ب) التدريب الخاص للسباقات .

(أ) التدريب العمومي :

وتلي فترة التحضير العمل للاشتراك في البطولة ، وهنا يبحث المدرب عن الحركات الاجبارية التي لم تتقن بعد ويعمل جاهداً على النهوض بها إلى المستوى المطلوب والفترة الرئيسية هي التي يبدأ فيها المدرب بتلقين اللاعبين بعض الحركات الحرة واقتنائها حتى ولو كانت غير مطلوبة في البطولة المزعم الاشتراك فيها ، لذا يجب أن تتقن الحركات خلال هذه الفترة الدقيقة من ناحية طريقة أدائها وفنها

(Method and Technic) للوصول إلى المستوى العالى وواجب المدرب فى تلك الفترة أن يبذل مجهودا خاصا لى يرفع حالة اللاعب العمومية ومثال ذلك تقوية العضلات وفترة التدريب العمومية تتراوح ما بين شهر ونصف وشهرين ونصف .

(ب) التدريب الخاص للمسابقات

وهذه الفترة تتراوح بين شهر وشهر ونصف قبل بداية البطولة وهذا يعنى أن يكون اللاعبون فى ذلك الوقت قد اتقنوا كلا من الحركات الاجبارية والاختيارية بصورة مرضية . ولما لهذه الفترة من أهمية خاصة فأنها يجب أن تتخذ شكلا خاصا وهو أن يكون التمرين على نسق فترة البطولة أى أنه من المهم أن يحضر التمرين مجموعة من النظارة وعلى المدرب أن يعطى درجات اللاعبين حتى يجعل التمرين كجو المسابقات . ويلاحظ أثناء الفترة التى تسبق البطولة مباشرة أن تكون على مستوى كل فرد فى الفريق على حدة ويستحسن أن يتوقف التمرين لمدة يوم أن يومين قبل البطولة وهنا تعطى صورة حقيقية للفترة الرئيسية :

(١) المقدمة : ١٠ دقائق تدفئة وتنشيط

١٠ دقائق حركات أرضية

٥ دقائق تعطى لكل فرد على حدة للتخضير على كل جهاز

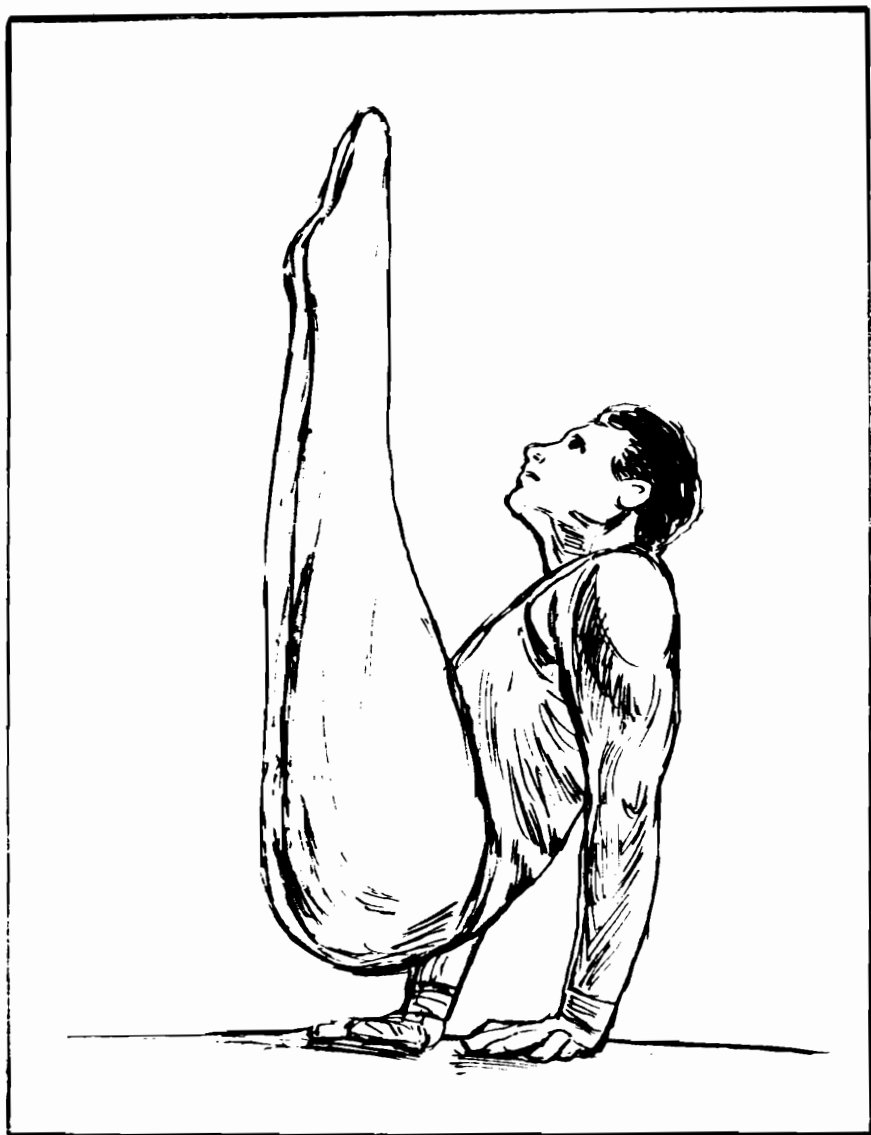
(ب) الفترة الثانية — التمرين على ٣ أجهزة للحركات الاجبارية والاختيارية وكل لاعب على حدة لمدة ١٤٠ دقيقة .

(ج) الفترة الثالثة — النهاية ١٥ دقيقة تمرينات للقوة وألعاب جماعية

ويجب أن يستغرق التمرين فى كل مرة حوالى من ٣ — ٤ ساعات ٤ مرات أسبوعياً للمتفوقين وحوالى ٣ ساعات ٤ مرات أسبوعياً للدرجة الاولى .

الفترة الثالثة : فترة الانتقال :

بعد انتهاء الفترة الرئيسية وانتهاء المباريات تبدأ فترة الانتقال وتسمى بفترة الراحة وغير مسموح للاعب فيها بالاشتراك فى المباريات بل يجب عليه أن يقوم



بأداء بعض الحركات السويدية التي تؤدي إلى تحسين أداء حركاته كما يجب عليه أن يقوم بممارسة بعض الألعاب الأخرى التي تؤدي إلى تحسين الجسم منها السباحة والازلاق والرحلات (المشى) ولا يعنى هذا أن يقوم اللاعب بممارسة أى نوع من أنواع الرياضة المختلفة بل يجب أن يقوم المدرب بإرشاده إلى نوع الرياضة التي يجب أن يمارسها حتى يصل إلى تحسين مستواه ، والمهم في هذا ألا يقوم اللاعب ببذل مجهود كبير في ممارسة هذه الرياضة . ويستحسن أن تكون فترة الانتقال في فترة أجازة اللاعب السنوية ومدة هذه الفترة من شهر إلى شهر ونصف .

وطريقة تقسيم السنة إلى فترات تعطى المدرب إمكانية إعداد تدريباته حتى يتمكن من الحصول إلى نتيجة مشرفة ، ومن البديهي أن يعمل المدرب على تصنيف خطته حسب درجات اللاعبين سواء الناشئين أو الدرجة الأولى ونعود في هذا المقام ونذكر المدرب بواجب المامه ببرامج المباريات المختلفة لجميع الدرجات حتى يقوم ببناء خطته على أساس صحيح وسلم .

٥ - وضع خطة كل من التدريب والعمل والتثقيف :

يمكن التصنيف إلى الخطط الآتية :

١ - خطة التحضير لمدة سنتين .

٢ - خطة التدريب لسنة واحدة .

٣ - خطة العمل .

٤ - خطة التثقيف .

أولاً : خطة التحضير :

يجب أن ننظر حين وضع هذه الخطة إلى الهدف البعيد ، ويجب أن يعلم كل لاعب مقدار ما يلزمه من مجهود لبلوغ هذا الهدف ، وبجانب خطة التحضير للاعب الواحد لا بد أن تكون هناك خطة أخرى للجموع (الفريق) وعند وضع هذه الخطط يجب مراعاة توافرها لبلوغ الهدف الأكبر ويمكن أن تستغرق هذه الخطة عدة سنوات .

وهنا يكون التصنيف مهما في وضع الخطة ، ويكون من اللازم أن يعلم كل لاعب المدة التي يستغرقها للانتقال من درجة إلى درجة أخرى حتى يصل إلى لاعب دولي . ويجب قبل أن يبدأ المدرب في وضع خطة التدريب بمدة طويلة أن يلم بمقدرة كل لاعب .

ثانياً : خطة التدريب لسنة واحدة .

وهذه الخطة توضع لسنة واحدة وتكون فردية وتحتوى على هدف للتدريب في مدة السنة وكيفية الوصول إلى هذا الهدف ويستحسن أن يقوم المدرب بوضع هذه الخطة مع كل لاعب حتى يشعر اللاعب بمسئوليته وأن يضع في اعتباره عند وضع هذه الخطة الارشادات الطبية التي يشير إليها الطبيب المسئول - ويجب أن توضع موضع الاعتبار خطة التحضير عند وضع خطة التدريب السنوية كما يجب عند وضع المهدف للخطة السنوية أن يضمن المدرب خطته والنتائج التي حصل عليها اللاعب حتى يستطيع أن يقارن مدى تقدمه بناء على خطة التدريب .

ويمكن تقسيم خطة التدريب إلى سبعة أقسام :

- (أ) إعداد الجسم لإعداداً عاماً .
- (ب) التدريب الفني .
- (ج) طريقة التدريب .
- (د) تحسين حالة اللاعب صحياً وتدريبياً .
- (هـ) أكساب اللاعب شخصية قوية وروح معنوية عالية .
- (و) الراحة الفعلية .
- (ز) التعليم النظري .

شرح التقسيم السابق :

(أ) وقد سبق شرح ذلك تحت عنوان فترة التحضير وتستعمل نفس الأسلوب في الخطة السنوية .

(ب) وقد سبق أيضاً شرح ذلك من وجوب أرشاد اللاعب إلى الطريقة الصحيحة لتنفيذ تساسل الحركة تسلسلاً صحيحاً بالظنار إلى القواعد المفروضة في شروط المسابقات .

(ج) وهو التصرف الصحيح للحصول على النصر ، وصحيح أن الناحية الفنية في الجراز أقل منه في الألعاب الأخرى لكن يجب الإشارة إليها على الأقل نظرياً وذلك بفهم أعضاء الفريق مدى قوة الفرق الثانية وخصوصاً في مسابقات الفرق ولا بد من مقارنة النتائج السابقة للفرق المختلفة لتكوين أو وضع تكتيك للتغلب عليها .

(د) وهذه تعنى مقدرة اللاعب على أن يظل محتفظاً بنفس القوة والمستوى، لذا يجب على اللاعب أن يقوم بأداء الحركات الإجبارية والاختيارية مراراً وتكراراً وكذلك القيام بتقوية عضلاته لتحسين حالته وهذه الحالة تستغرق العام كله ويجب مراعاة ذلك عند وضع الخطه .

(هـ) وهذا القسم أساسى وهام لجميع الرياضيين وليس لاعبي الجراز فقط ويجب أن يوجد في جميع الخطط التي تبني للتدريب ، وتظهر شخصية اللاعب من بعض تصرفاته كالحفاظ على مواعيد التدريب والنظام وسلوكه وإخلاقه وبما هو جدير بالذكر أن يكون المدرب مثلاً أعلى في الأخلاق والشخصية والروح المعنوية أمام اللاعبين حتى يقتدوا به (و) — من كُله الراحة الفعلية يفهم أنها أنواع من الرياضة الخفيفة لا تحتاج إلى مجرود فترة الانتقال تعتبر أحسن وقت لها لأنه من المستحسن في هذه الفترة ألا يتوقف اللاعب عن إبداء أى نشاط في فترة الراحة والاسترخاء وهذه الفترة لها نوعين .

١ — الأيام الخالية من التدريب .

٢ — أيام المسابقات .

١ — الفترة الأولى : وهي لازمة لاستعادة القوة التي أستهلكت في التدريب مثلاً يقوم اللاعب ببعض أنواع الألعاب مثل السباحة وألعاب القوى والإنزلاق وهو بذلك ينشط نفسه ويروح عنها ولكنه يظل محتفظاً بحيويته .

٢ - الفترة الثانية : في أثناء المسابقات حين وجود فترات بين التدريب على الأجهزة المختلفة يستحسن أن يظل اللاعب محتفظاً بالنشاط وهو لذلك يقوم بأداء بعض الحركات الخفيفة وهذا ينطبق أيضاً أثناء التمرين إذا ما وجدت فترات بين التمرين على جهاز وآخر. وهذه الفترة يمكن أن تكون طول العام وعلى الاخص أثناء فترة الانتقال .

(ز) والتعليم النظري يلزم في كل فترات التدريب فواجب المدرب تقديم اللاعب فن أداء الحركة حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في وضع خطة التدريب ، ولا بد أن يفهم المدرب كيفية بناء الحركة حتى يكسب اللاعب إمكانية تدريب غيره من اللاعبين ، فليس من الأهمية أن يقوم اللاعب بأداء الحركة أو توماتيكياً بل المهم أن يعمل بتفكيره في أداء الحركة حتى يمكنه الاعتماد على نفسه ، وتوجد هناك رابطة بين كل فترات التدريب وهي بلوغ هدف واحد ، والمهم في برنامج التدريب هو التاسب الصحيح بين فترات التدريب وقد نوهنا سابقاً أن برنامج التدريب السنوي هو برنامج عام شامل .

ثلاثاً : خطة العمل :

برنامج العمل عبارة عن تفصيلات برامج السنة وبعد المدرب برامج العمل على مواعيد قصيرة تتراوح بين ٣ أشهر أو شهرين أو شهر واضعاً في عين اعتباره الهدف الذي يرى إليه . وهذا البرنامج ينقسم إلى برنامج أسبوعي كما يجب أن يكون برنامج العمل متفق مع تخطيط الفترات كما يجب أن يكون بمقدور الامكان فردى أي فصل لكل لاعب يوماً بعد يوم ويجب أن يكون برنامج العمل كالآتي :

الجزء من الهدف السنوي الذي يريد الوصول إليه في الفترة الطويلة (الثلاثة أشهر مثلاً) ويجوز وضع هذا البرنامج للفرقة كلها مع تفصيل للأفراد - والبرنامج الأسبوعي يجب أن يكون فيه تفسير فن الحركة وطريقة الاداء وأن يوضح فيه مقدار العمل للفرد حيث أن الأفراد مختلفين في كمية العمل ، ويجب أن يتضمن البرنامج ترتيب الأجهزة التي يجري عليها التدريب فيغير المدرب من ترتيب هذه

الأجهزة باستمرار لأن حالة اللاعب عند البدء على الجهاز الأول تكون غير حالته على الجهاز الثالث أو الرابع مثلاً إذ يصاب اللاعب بالتعب لذلك يجب أن يبدأ التدريب بكل جهاز مرة في أول البرنامج، ولضمان حسن سير التدريب يجب أن يشترك اللاعبون بكتابة ملاحظاتهم ونتائج تدريبهم في كتاب يسمى كتاب التدريب وعلى المدرب أن يضطلع باستمرار على هذا الكتاب للاستفادة من ملاحظات اللاعبين عند وضع برنامجه ، كما يجب أن يكون كتاب التدريب هذا للعام كله ينتهى بنهايته وهذا الكتاب يساعد اللاعبين الممتازين في الاشتراك الفعلي مع المدرب للوصول إلى الهدف المنشود .

رابعاً : خطة التشقيف :

خطة العمل دائماً تكون تحت أطلاع اللاعبين كما أنهم يشتركون فيها أما خطة التشقيف فتكون مع المدرب فقط والمهم في هذه الخطة أن تعطى المدرب فكرة عن كل لاعب خصوصاً مستواه الاجتماعي ، حالته الثقافية ، حالته الاجتماعية والعصية مهنته وظروفه المحيطة بها ، درجة معرفته ، وعلى أساس كل هذا يستطيع المدرب أن يصدر حكمه على الحالة العامة لكل فرد ويضع في إعتباره هذه الحالة عند وضع خطة العمل لكل فرد ، ويريد على ذلك أنه من واجبات المدرب أن يضمن خطة التشقيف لكل تصرف أجراه مع اللاعب مثلاً كالتصرفات التأديبية كإيقاف اللاعب . . . الخ . ويستحسن أن يدون ملاحظات يومية في مذكرات عن كل ما يتعاق بالتشقيف ، إذ أن التشقيف يعد مسؤولية كبيرة على عاتق المدرب وبها يصل إلى تدريب هادئ يسير به تدريجياً إلى الهدف المنشود ، ولا يكفي أن يدون المدرب أى تخطيط على الورق بل يجب عليه أن يستعمل عقله لوضع تخطيط سليم .

ولتوضيح ما سبق بصدد التخطيط نذكر فيما يلي بعض نماذج لوضع البرامج وهي مجرد نماذج يستطيع المدرب أن يغير فيها تبعاً للظروف المحيطة والمهم أن تكون واضحة وبسيطة لتساعد المدرب واللاعب معاً للوصول إلى أحسن النتائج .

برامج لمدة شهر

الفرق المدرب

الاسبوع	البرنامج	ملاحظات
الاول الثاني	تعليم الاجبارى خصوصاً حصان الحلق تحسين الترينات الحرة وكل تمرين على الاجهزة	بداية الاجبارى غير مضبوطة التدريب النظرى والحركات الاجبارية

- ١١٢ -

برامج اسبوعى ١ - ٢

الفرق المدرب

يوم التدريب	الجهاز	البرنامج	ملاحظات
السبت الاحد	الموازى الموازى المنخفض	تعليم بداية الاجبارى الترينات الاختيارية مرة واحدة التدريب بمساعدة شخصين كتمليم	البداية لا زالت غير مضبوطة الحركات الحرة ناقصة الاثتان

برامج الأجهزة من ١-٦

الفريق المدرب

ملاحظات	الجزاء	اليوم
نفذت التمرينات وانتهت لم تنفذ الحركات الإجبارية نفذت التمرينات جميعها	المنازى العقلة التمرينات الأرضية	السلامة

برنامج السنة للفرد

اللقب	التاريخ
المنه	الاسم
طول الجسم	تاريخ الميلاد
الوزن	نوع اللعبة