

الفصل السادس

أهمية التمرينات الحديثة

- أهمية التمرينات الحديثة لسيدات المنازل والعاملات *
- أهمية التمرينات الحديثة فى جمباز المباريات *
- التأثير الفسيولوجى للتدريب على التمرينات الحديثة *

أهمية التمرينات الحديثة

أهمية التمرينات الحديثة لسيدات المنازل والعاملات :

تتصف التمرينات الحديثة بتأثيرها على الروح والجسد كما تعتبر الى حد كبير أكثر تأثيرا من الرياضات الاخرى • لذلك فهي تناسب السيدات لما لها من آثار ترويحوية بعد عناء العمل • وتعتبر من الوسائل المهدئة للاعصاب لمصاحبتها الموسيقى ولما فيها من انطلاق علاوة على آثارها الجسمانية • ويمكن اداؤها في أماكن عديدة دون التقيد بأدوات مثل الحصان والمتوازيين ••• الخ من الادوات الكبيرة المستعملة في الجمباز أو الرياضات الاخرى • ونظرا لتنوعها وتدرج صعوباتها فانها تسمح باتاحة الفرصة لكل فرد بالتدريب على أبسط الانواع أو أصعبها وفقا لقدراته •

ولذا يمكن القول بأنها أنسب الرياضات للنساء والسيدات لامكانية استمرارها بعد المرحلة الدراسية •

أهمية التمرينات الحديثة في جمباز المباريات :

تعتبر التمرينات الحديثة الاطار الجميل لحركات الصعوبة في الجمباز فهي أساسية لربط الحركات الارضية وحركات عارضة التوازن • ولها أهمية لتعليم الدورانات والوثبات والخطوات الراقصة في كلاهما • بجانب أهميتها في عملية الاعداد الذي يعد الطالبة للعمل على الأجهزة برشاقة وتوافق تام ولذا لا يمكن الاستغناء عنها وخاصة للبنات •

التأثير الفسيولوجى للتدريب على التمرينات الحديثة

لما كانت التمرينات الحديثة تحتاج فى المقام الاول على دقة التعبير، وسلاسته فانها تعتبر تمرينات توافق • أى أن القدرة الاساسية أو الصفة المميزة للاعبة التمرينات الحديثة أن يكون عندها تحكم وتوافق عصبى عال • وهذه التمرينات تحتاج بالاضافة الى التحكم فى وزن الجسم، الى قدرات أساسية يجب أن تتوفر فى اللاعبه وهى :

١ - السرعة ٢ - القوه ٣ - الجلد •

والتمرينات الحديثة تعطى اللاعبه قدرة من هذه القدرات الاساسية ولكن من نوع خاص يخدم مباشرة حسن الاداء للحركات بمهارة ورشاقة أى أنه لايمكن اعتبار القوة المجردة والجلد المجرّد والسرعه المجرّده كعناصر أساسية تزيد من حسن الاداء بدون صقلها فى قالب وظيفى بالتدريب السليم حتى يساعد على حسن الاداء •

فمثلا لو شاهدنا الخواص الفسيولوجية للاعب رياضى يمارس لعبه تتطلب درجة عالية من انجلد فانه لا يستطيع القيام برياضة أخرى تحتاج الى جلد نظرا لاختلاف نوعية الجلد المطلوب •

مثال ذلك :

لاعب التجديف لا يستطيع السباحة بكفاءة وكذا لاعب العدو لا يستطيع ركوب الدراجات بكفاءة علما بأن كافة هذه الالعاب هى ألعاب جلد فى المقام الاول •

وإذا نظرنا للاعبة التمرينات لتحدد نسبة احتياجها من العناصر

الاساسية السابق ذكرها فاننا نرى أنها تحتاج الى قدرات أساسية تجمع بين بعض هذه القدرات السابقة مثل :

جلد القوة :

هى قابلية أجهزتها على مقاومة التعب عند استعمال القوة لفترة طويلة أو قدراتها على القيام بحركات ضد مقاومة خارجية عالية لمدة طويلة (وخاصة أثناء فترات التدريب) •

سرعة القوة :

هى قابلية جهازها العصبى على التغلب على مقاومة بسرعة انقباض عضلى عال أو قدرتها على القيام بحركات تحتاج الى بذل القوة فى زمن قصير •

التغيرات الفسيولوجية نتيجة التدريب :

- ١ — حجم القلب مقارب لحجم قلب الانسان الطبيعى •
- ٢ — عدد ضربات القلب فى المعدل الطبيعى تقريبا •
- ٣ — يزداد ضغط الدم قليلا •

ويجدر بنا أن نشير الى أن بعض التدريبات تمثل حمل ثقيل على القلب خصوصا فى حركات الازومترى (الانقباض العضلى الثابت ، مثلا حركة الميزان) •

تغيرات الجهاز التنفسى :

- ١ — تزداد السعة الحيوية قليلا عن المعدل الطبيعى •

٢ - زيادة حجم القفص الصدرى نتيجة لزيادة حجم العضلات
الصدرية .

التغيرات فى العضلات الارادية :

١ - خواص طبيعية :

- أ) زيادة الطول .
- ب) المرونة (فى المفاصل) .
- ج) الاقلال من اللزوجة الداخلية فى العضلة .

٢ - خواص تشريحية :

- أ) زيادة حجم الالياف العضلية .
- ب) زيادة عدد الشعيرات الدموية العضلية .
- ج) زيادة سمك جدار الالياف العضلية .

٣ - خواص كيميائية :

- أ) زيادة مخزون المواد الفسفورية ذو الطاقة العالية .
- ب) زيادة كمية البروتين العضلى .
- ج) زيادة نسبة الخمائر اللازمة لعملية التمثيل الغذائى وتوليد
الطاقة داخل العضلة .
- هـ) الاقلال من كمية حامض اللبنيك الناتجة عن العمل والتحميل .

التأثيرات العصبية :

تتميز التدريبات بأنها تكسب الشخص درجة عالية من حساسية

الجهاز العصبى لتساعد على دقة وسرعة القيام بالحركات المختلفة فنجد
أنها :

- ١ - تزيد من التصور الحركى •
- ٢ - دقة اصدار الاوامر من القشرة المخية كما ونوعا لتحقيق الحركة المطلوبة •
- ٣ - حساسية مراكز المخ الحركية لتغيير النغمة العضلية بما يتناسب مع الحركة المطلوبة •
- ٤ - دقة عمل المخيخ فى اختيار المجموعات العضلية المعينة للقيام بالحركات المتعاقبة على أدق وجه •
- ٥ - سهولة سريان الاشارات العصبية فى النخاع الشوكى •
- ٦ - سهولة سريان الاشارات العصبية عند التقاء الاعصاب المختلفة •
- ٧ - زيادة سرعة استجابة الاعصاب الطرفية المغذية للعضلات •

تغيرات طفيفة فى أجهزة أخرى :

- ١ - الجهاز العظمى •
- ٢ - الغدد •
- ٣ - الجهاز البولى •
- ٤ - الجهاز الهضمى •