

أساسيات

الإبداع

فى رياضة

الجمباز

أ. د / محمد إبراهيم شحاتة

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية
مدرّب 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

الملخص

استهدف البحث التعرف على أهمية أساسيات الإبداع فى الجمباز ومعايير النهوض بها. وتضمنت «المدى» وتقسيم إلى مدى خارجى وداخلى، ثم «التجزأ» 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 دراية 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 غيره حتى وإن كانا يؤديان نفس المهارات بنفس الطريقة.

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

ومن هنا فإن الاتجاه المطلوب للمدى 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 تتحرك من خلاله وصلة أو أكثر من وصلات الجسم بالنسبة لوصلات أخرى .

وإذا أجرينا مقارنة بين لاعبتين تؤديان المرحلة الأولى من مهارة الشقلبة الأمامية المنفردة البطيئة front walkover فسوف نلاحظ فى هذا الشكل أن المدى الحركى زائد فى الكتف والظهر .

ويعمل مفصلى الفخذين على إظهار مدى داخلى أكبر بالإضافة إلى مظهره الجمالى، فإن الاستغلال الأمثل للمدى الحركى المسموح للمفاصل له قيمة وظيفية مهمة ، لأن القدم المتقدمة فى وضع أكثر قربا ليد الإرتكاز 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 والوظيفية الموضحة فى هذا المثال يمكن تطبيقها على العديد من المهارات مثل الشقلبة الخلفية المنفردة البطيئة أما (الشقلبة الجانبية) بجميع أنواعها والتنوعات المتعلقة بالمهارة كما تمثل القدرة المكون الأساسى وغير الظاهرة للمدى الخارجى فإن المدى الحركى للمفصل هو العامل الرئيسى فى الحصول على أقصى مدى داخلى .

تحليل أسلوب الأداء المهارى

رياضة الجمباز:

1- أولا: المدى Amplitude

كلما زاد مدى الفرد، زادت إمكانية الوصول إلى الحد الأقصى لأداة المهارة . ولأن معظم المتحمسين للجمباز 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 كلية 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 وانسجام مستخدمة الأسلوب المناسب .

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

وأنه للملاحظة أن الهدف من المهارة هو الذى يحكم الاتجاه المراد للمدى الخارجى ، فبالرغم من أن هدف معظم مهارات القفز 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 اللعبة ليسير بطول الجسم بأكمله إلى أدنى نقطة في القدم .

إن عملية معالجة تحسين الأداء حقا هي التي تضيء واقعا ملموسا على مبدأ التجزؤ ، والمقارنة بين الأسلوبين المستخدمين في أداء الارتقاء للوصول لوضع الوقوف على اليدين الموضح في الشكل رقم (٥) تظهر تطبيق مبدأ التجزؤ هذا في عملية التدريب . والمثال الأول يوضح الأسلوب النمطي الملاحظ في مستوى أداء المبتدئين ، وبذلك نلاحظ هذا الكم الكبير من التجزآت أثناء أداء اللعبة للمهارة .

الإشارة أيضا إلى أنه كلما سعى الفرد إلى تقليل عدد التجزآت المستخدمة في أداء أى مهارة . ازدادت بنفس القدر للمتطلبات البدنية الملقاة على عاتق الجسم نفسه وتحتوى هذه المتطلبات التمية الشاملة فى المرونة والقدرة والتوقيت والتوازن .

٣- ثالثاً: الضم:

ويشير مصطلح (الضم) إلى الدرجة التي تصل إليها اللعبة من القدرة على تغيير شكل الجسم فى أثناء أداء المهارة ، ومبدأ الضم أساسا يستوجب من هذا التغيير فى شكل الجسم والذي يحدث فى فئة كبيرة من المهارات المتسمة بالتغيرات الشديدة والواضحة فى شكل الجسم والتي تحدث بصورة تامة وكاملة بقدر الإمكان .

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

ولإيضاح هذه العلاقة تستخدم مهارة الكب بالرأس أماما حيث تظهر اللعبة مدى داخليا محدودا، حيث لم يستغل فى المدى الحركى الأقصى لمفصلى الفخدين بصورة تامة وبالتالي جاءت حركة مد مفصلى الفخدين (حركة الكب) أقل - إلى حد ما - مما يجب أن تكون عليه ومن شأنها أن تقلل من فرص الوصول إلى الحد الأقصى للمدى الخارجى .

ويختلف الوضع فى حالة إذا استخدمت اللعبة فى مرحلة الكب المدى الحركى الكامل والمناسب لمفصلى الفخدين وهذه الزيادة فى مسافة المدى والتي 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 الجمباز أيضا يتضح لنا أن تحقيق الحد الأقصى للمدى له الأولوية فى الأهمية وبتحسين 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 الجمباز ليكتشف أن هذا المبدأ يزداد تطبيقه طورا بعد طور.

٢- ثانياً: التجزؤ segmentation

كلما زاد إتقان المهارة ، قل عدد وصلات الجسم المجزئة والمستخدمه فى أداء المهارة .

وقبل أن نأخذ فى الاعتبار كيفية تطبيق هذا المبدأ يجب علينا أولا أن نفهم جيدا ما هو المقصود بالتجزؤ ؟

إن أى وضع للجسم يشكل خطا مستقيما متناسقا متماثلا يطلق عليه فى هذه الحالة أنه جزء واحد متكامل .

ويرمى الباحثان بتأهيل المدربين ووضع برامج تدريبهم للتعامل مع هذه المعايير التي تؤدي إلى تحقيق الإبداع في رياضة الجمباز.

الدراسات السابقة:

تناول عدد قليل من الباحثين عملية الإبداع الرياضي .. وإحدى هذه الدراسات.. قام بها أ.د. محمد إبراهيم شحاتة بالمؤتمر العلمي الذي نظمه الجامعة الأردنية عام ٢٠١٠ وعنوانه مستوى الإبداع في الرياضة.

المشكلة وأهميتها :

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

هدف الدراسة :

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

وسائل جمع البيانات:

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

إجراءات الدراسة:

- تم استخدام المنهج الوصفي بوسيلة تحليل لمهارات لاعبي الجمباز الدوليين.
- نوصى بتنمية الإبداع الرياضي لضمان تحقيق واستمرار الإنجازات في الرياضة.
- قام الباحثان بتحليل أداء لاعبي الجمباز الدوليين واتضح 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 وللاعبة فى المثال الأول تعوزها الاستفادة من كل من مرحلة الارتقاء ومرحلة الطيران الأول بأكملها حيث اتخذت ثنى مفصلى الفخذين وكان على اللاعبة كما فى المثال اتخاذ شكل الجسم الممتد .

٤- رابعاً: الاعتلاء Peaking

كلما ازدادت الكفاءة فى أداء المهارة ازداد بنفس القدر استخدام أساليب الاعتلاء .

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

وهذا التوقيت غير المناسب يتسبب فى تحرك الرأس والجذع والذراعين للخلف فى مرحلة الوقوف النهائية .

والآن لاحظ المقارنة بين الدورتين الخلفيتين المكورتين ، ولنفترض أن كلا الأدائين قد نتجا عن أسلوبين متماثلين لمرحلة الاقتراب (مرحلة العجلة مع ربع لفة متبوعة بالشقلبة الخلفية على اليدين) ففى المثال الأول (ب) نجد الدوران يبدو وكأنه لا مركزى فهو موزع ومنتشر على مدار أغلب المسار المنحنى للطيران وبالرغم من أن الجسم مكور (أى أن نصف قطر الدوران صغير) لنضمن دوران جسم اللاعبة بصورة أسهل (حيث تزداد السرعة الزاوية) ومن ثم اتمام الدورة .