

جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية بجامعة أم البواقي



الإعداد البدني للجمباز

إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني

# الإعداد البدني في رياضة الجمباز

يحتاج الجمبازي إلى تكامل أوجه الأداء من أجل إنجازات عالية المستوى.

وبملاحظة برنامج الأداء، نرى أن كل جملة جمبازية (أو تسلسل) يحتاج إلى مستوى معين من المهارات والقدرات البدنية، ونجد أنه يتطلب قوة عالية، مرونة، قوة مميزو بالسرعة.

# القوة العضلية

القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

ويمكن التمييز بين ثلاث مظاهر للقوة:

- القوة القصوى
- القوة المميزة بالسرعة
- مداومة القوة

# المرونة

□ مفهوم المرونة فيشمل المكونات المورفو-فسيولوجية (الشكل والوظيفة) للجهاز الحركي التي تحدد سعة مختلف الحركات الرياضية

□ يمكن تطوير المرونة ضمن الحصص التدريبية بشكل مستمر أو برمجتها في حصص منفصلة

□ و للمرونة ثلاثة عناصر:

# المرونة

---

□ المرونة الايجابية

□ المرونة السلبية

□ فائض المرونة

# المداومة

وتسمى في بعض الكتابات الخاصة بمناهج التدريب الرياضي "التحمل". ويقصد بها القدرة البدنية والنفسية على مواجهة التعب.

وفي هذا السياق، نجد التحمل العضلي بمعنى قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت، أو المحافظة على الانقباض الأيزومتري لأطول فترة زمنية، وقد يتقارب هذا المفهوم مع مفهوم تحمل القوة.

# المداومة

أما تطوير صفة المداومة يعتمد أساسا على الاهتمام بالنظام التنفسي  
الدموي

وأهمية القدرة الهوائية عند للجمبازيين هي ضعيفة، ويكمن أهميتها  
في تحسين قدرة اللاعب على الاسترجاع بعد التمارين الشاقة وبين  
الحصص التدريبية