

المراحل الأساسية في عملية التدريب للجمناستك الفني

الاحماء والاطالة

من المهم جدا ان تبءء تدريباتك بمجموعة من التمرينات التي تعرف بتمرينات الاحماء او تهيئة العضلات , حيث تساعد على تشكيل وتقوية العضلات الكبيرة للجسم , وهي تساعد أيضا على تدفئة العضلات فيما يتعلق بالاحماء او التسخين الذي يتم في البداية كما يمكن أدائها في نهاية الوحدة التدريبية بهدف التهدئة حيث تساعد على التخلص من أي شد في العضلات.

ان التمرينات الاحماء تساعد على تهيئة الدورة الدموية والعضلات والاربطة استعداد للجهود الذي يحدث اثناء الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية , كما انها تعد وقاية من حدوث الإصابات.

وتمرينات التهدئة عبارة عن مجموعة من التمرينات البدنية لتحريك عضو او أعضاء الجسم الى اقصى مدى حركي لها والثبات الى فترة من الوقت , لذا يجب ان تؤدي هذه التمرينات ببطء ولأقصى مدى حركي دون الشعور بأي ألم بل يصبح الشعور مريحاً غير مزعج وهذا يعني تحسن حالة العضلات والمفاصل .

بعد تهيئة العضلات تؤدي التمرينات وتكرر بعضها في نهاية الوحدة التدريبية للوقاية من التعب في اليوم التالي ومنها:

- 1- تحرك بلطف في الوضع واثبت فيه بوقت ادنى 8 ثواني .
- 2- التحرك بالتدرج لا اقصى إطالة والثبات في الوضع حوالي 10 ثواني أخرى .
- 3- يكون التنفس اعتيادي.
- 4- لا يسم ح بالارتداد في الوضع او بعد الوضع .

5- لا يسمح بالدفع لحظة الشعور بالألم وعدم الارتياح.

6- العودة الى الاطالة ببطي ء

اهم النقاط التي يجب على مدرسة(المدرّب) الجناستك ان تلاحظها اثناء التدريب :

أولا/ وجب على المدرّب ان يبدئ التدريب مبكرا ,وان احسن عمر للتدريب هو من (5-6) سنوات وذلك لأسباب عدة منها:

-ان الأطفال يتعلمون بسرعة حركات الجناستك.

-لديهم الشجاعة الكافية لأداء الحركات الجناستيكية المختلفة .

-تعمل على تطوير القوة لدى الأطفال لذى يجب ان يبدأ مبكرا ويكون تطوير القوة خلال التدريب .

-اكتساب المطاطية وكذلك المرونة في هذا العمر جيد ويمكن تطويرها الى الاحسن خلال التدريب .

-ان الوصول الى مرحلة البطولة .تتطلب مدة طويلة من التدريب المتواصل يتراوح من (12-15)سنة وان احسن عمر للحصول على البطولة هو في عمر (18-22)سنة بالنسبة للرجال (16-20)سنة للنساء ,لذا يجب ان يكون التدريب مبكرا من (5-6)سنوات .

ثانيا/ وجب على اللاعب ان يتمرن باستمرار وانتظام ولمدة طويلة وضمن برنامج معين ومدرّوس من متخصصين , فالوصول الى البطولة في لعبة الجناستك ليس بالشيء وانما بالجهد والمثابرة والتدريب اوقاتا طويلة حتى يمكن الحصول على البطولة .