

## المظهر العامل Appearance للاعب الجمناستك

المظهر مهم جداً خلال المسابقات ، ومن أهم مظاهر المظهر الجيد الاحتفاظ بقصر الشعر وأظافر الاصابع ، وإذا كان شعرك طويلاً اربطه خلف رأسك ولأعلى إذ يعد ذلك من دواعي الامان - فأنتك تحتاج الى امكانية رؤية ما تفعل بالضبط .

## ما ملابس لاعب الجمناستك

What to Wear الملابس يجب أن تكون مريحة وخفيفة الوزن ، وتسمح للحركة في جميع الاتجاهات بمدى واسع ولكن اللبس الفضفاض لدرجة تعيق اللاعب على الاجهزة ولنفس السبب مرفوض غير مسموح بارتداء السلاسل والخواتم .

والساعات والاجهزة ، وتكون مجموعة الملابس هي فانلة من القطن او الجيرسية ، وبنطلون طويل ملاصق للجسم ويسمح بالتحرك في جميع الاتجاهات بالرجلين وغالباً من قماش الجيرسية ويسمح بأي لون على أن يكون اللون موحداً بالنسبة للفريق الواحد لكي لا يتعرض الفريق إلى عقوبات الخصم ، ويمكن ارتداء واق لليدين على جهاز الحلق ، العقلة والمتوازيين . ويفضل بارتداء حذاء خفيف " سليبر جمناستك " ويسمح بارتداء الشورت على حسان القفز ، في الحركات الارضية ،

أما بالنسبة للانسات فيسمح بارتداء مايوه قطعة واحدة ويسمح بتلوينه على ان يكون اللون موحداً بالنسبة للفريق كله . ويكون المايوه بكم طويل او نصف كم او بدون كم ، ويسمح ارتداء واقي اليدين على جهاز العارضتين المختلفتين الارتفاع . وقد يرغب مدربك احياناً بالقاء نظرة على زيك الرياضي الرسمي بصفة عامة . احماء العضلات يقلل على الأرجح الام النبضي والشد العضلي ، لذا فارتداء الملابس يدفي او يسخن قليلاً ، أمّا الملابس المتحركة فوق ملابس لاعبي الجمناستك فتكون في الأوقات الأتية :

1 - عند الإحماء

٢ - عند أخذ فترات الراحة بين النشاط .

٣ - خلال انتظار التنافس

المصوغات او الحلي او نظارة النظر يجب تركها في الأداء ، واذا لبست نظارة ثبتها حول رأسك باستك ، والعدسة البلاستيك آمان اكثر من العدسات الزجاجية ، وحذاء القدم او بدونه ايهما مناسب لك هو الافضل عمليا .

عند الأداء على الجهاز سوف تحتاج الى قبضة جيدة ومعظم لاعبي الجمناستك يستعملون مادة تسمى كربونات الماغنسيوم Magnesium Carbonate لمساعدة القبض على الجهاز ، ومنع فقاعات اليدين ، وإذا رغبت في ارتداء واقى قبضة واقية جلدية لليدين او شريط لاصق استشر مدربك لتحديد أيهما مناسب لك .

### \* الصحة العامة General Health

يستغرق تدريبك طريقا طويلا للحفاظ على لياقتك وصحتك ، ولكن هناك نقاط يسيره لعمل كل هذه الاعمال ، إذا أصيبت صحتك بطرق أخرى ، عندئذ تذكر :-

1 - واطب على الاتزان الجيد للتغذية .

٢ - لاتدخن .

٣ - لا تشرب الكحوليات .

4 - لاتحاول تناول المخدرات أو المنشطات.

## اهم النقاط التي يجب على مدرب الجمناستك أن يلاحظها اثناء التدريب

أولاً : يجب على المدرب أن يبدأ التدريب مبكراً . وأن أحسن عمر للتدريب هو من ( 5 - 6 ) سنوات وذلك لأسباب عدة منها :

- 1 - أن الأطفال يتعلمون بسرعة حركات الجمناستك .
- ٢ - لديهم الشجاعة الكافية لأداء الحركات الجمناستيكية المختلفة .
- ٣ - العمل على تطوير القوة لدى الاطفال لذا يجب أن يبدأ مبكراً ويكون تطوير القوة خلال التدريب .
- 4- اكساب المطاطية لدى الأطفال وكذلك المرونة تكون في هذا العمر جيدة ويمكن تطويرها إلى الأحسن خلال التمرين .

٥ - ان الوصول الى مرحلة البطولة . تتطلب مدة طويلة من التدريب المتواصل يتراوح من ( ١٢ - ١٠ ) سنة وان احسن عمر للحصول على البطولة هو في عمر ( ١٨ - ٢٢ ) سنة بالنسبة للرجال ( ١٩ - ٢٠ ) سنة للنساء . لذا يجب أن يكون التدريب مبكراً من ( 5 - 6 ) سنوات . .

**ثانياً :** يجب على اللاعب أن يتمرن باستمرار وبانتظام ولمدة طويلة وضمن برنامج معين ومدروس من متخصصين . فالوصول الى البطولة في لعبة الجمناستك ليس بأشئ في الوقت الحاضر وانما بالجهد والمثابرة والتدريب اوقاتاً طويلة حتى يمكن الحصول على البطولة . والدولة التي تريد أن يصبح لها عدد كاف من الأبطال في هذه اللعبة . يجب عليها أن تضع المنهاج والبرامج الخاصة بهذه اللعبة

**ثالثاً :** اصبحت أوقات التمرين تختلف عن السابق فأوقات التمرين الأسبوعية تزداد تدريجياً . باستمرار التمرين المتواصل مع زيادة التمرين على الحركات ففي بداية اختيار الفريق يكون التمرين مرتين في الاسبوع للسنة الأولى ويكون التمرين في السنة الثانية ثلاث مرات في الاسبوع وهكذا الى ان يصل التمرين للابطال ( 6 - 8 مرات في الاسبوع وفي بعض الأحيان إلى عشر مرات في الاسبوع صباحاً

ومساءً وقد تصل عدد ساعات التمرين للابطال ( ٢٠ ٣٠ ) ساعة اسبوعياً وتتراوح عدد الحركات التي يؤديها الأبطال لكل تمرين بين ( 100- 500 ) حركة.

**رابعاً :** يجب أن يشمل التمرين اليومي ما يأتي :

١ - **الاعداد البدني العام :** يشتمل على تطوير وتحسين الصفات الجسمية العامة المرونة والقوة والتحمل والسرعة والرشاقة ) التي يكون نصيبها من وقت التدريب اليومي . وبالمئة ( بالنسبة للاطفال و ( 35 - 40 بالمئة ) بالنسبة للمتقدمين و ( ١٠ - ٢٠ بالمئة ) بالنسبة للابطال .

2- **الاعداد المهاري :** يشتمل على المهارات الاساسية التي تساعد اللاعب على التقدم في الحركات ذات المستوى العالي ويكون نصيبها من وقت التدريب ( 50 بالمئة ) بالنسبة للاطفال و ( 60 - 65 بالمئة ) بالنسبة للمتقدمين و ( 80- 85 بالمئة ) بالنسبة للابطال .

**خامساً :** يجب اعطاء الحركات الصعبة من البداية وعدم الانتظار لفترة طويلة حتى بلوغ الطفل سن ( ١٩ - ١٨ ) سنة . اذ ان اعطاء الحركات الصعبة مبكراً للطفل يؤدي الى اتقانها . وبدوره الى تقدمه في هذه اللعبة . وان اتقان هذه الحركات الصعبة تحتاج الى مدة طويلة من الزمن ولهذا يجب الشروع باعطائها مبكراً للطفل .