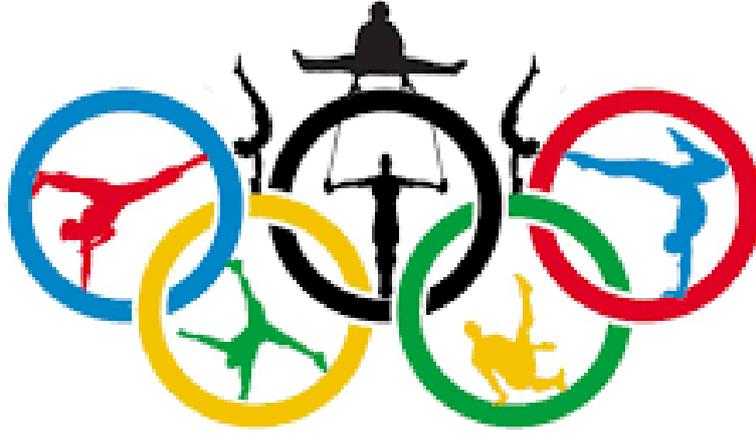




جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناستك أجهزة

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي

م.م زيد أمير

٢٠٢٤ م

أهمية رياضة الجمباز :

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين و الحركات على الأجهزة، ورياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية .

فتمارين الجمباز تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية والتعليمية، فبمساعدة تمارين الجمباز يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك إظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون.

أهمية الجمباز على الوجه الآتي:

1. تنمية القدرة والصفات البدنية.
2. تنمية القدرات العقلية.
3. تنمية الواجبات الاجتماعية.
4. الاهتمام بالنواحي الصحية.
5. تنمية الإحساس والشخصية.

1_ تنمية القدرة والصفات البدنية :

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجمباز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وخصوصا (القوة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة. فالجمباز يقوى العضلات والأربطة، والأنسجة) ويقوى كذلك الأجهزة الداخلية ومتطلبات التكيف وخصوصا الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد لتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب فزيادة التدريب ستؤدي إلى التكيف وهذا يتطلب التدرج بزيادة وحدات التدريب وإعطاء الحركات بين الشد والارتخاء . فلاعبه الجمباز مقيدة في أداء الحركات الخاصة لكل جهاز أثناء السباقات الاختيارية والإجبارية .

٢_ تنمية القدرات العقلية :

يلعب الجمناز دورا مهما في تنمية الجهاز العصبي إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد أثناء الأداء الحركي وقبله، فاللاعب يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز، وأثناء الأخطاء في الأداء وكيفية معالجة الخطو بتغير وضع الجسم لـ السقوط والإصابة . ومن هذا يمكن تطور رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين. وعلى سبيل المثال عندما يؤدي اللعب القفز فتحا على جهاز الحصان فكر بمجمل الحركة - الركضة التقريبية، والنهوض والطيران الأول، والارتكاز والدفع، والطيران الثاني، والهبوط - فإذا ارتكب اللاعب خطأ أثناء التنفيذ تكون الاستجابة مباشرة لتلافى ذلك الخطأ واستبعاد الإصابة .. ان تنمية التصور لدى لاعبي الجمناز تعد ذات أهمية عظيمة، فاللاعب الجيد يجب أن يتصور الجملة الحركية بصورة عامة وحركات الربط بصورة جيدة قبل الأداء فتكون عبارة عن فيلم سينمائي مصور في ذهن اللاعب .

٣- تنمية النواحي الاجتماعية

يربي الجمناز لدى الشباب الشخصية الاشتراكية وحب العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه ومدربيه هي علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة مثلما يقدمون له من خدمات، فالجمناز ينمي لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الإيجابي والإسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم . فالواجب الأول للاعب الجمناز هو الدفاع عن سمعة الوطن أثناء السباقات وعكس روح الصداقة مع الدول الصديقة والوقوف بحزم ضد الدول المعادية في المحافل الدولية.

٤_ العناية بالنواحي الصحية :

من المعلوم ان الجمناز كبقية الألعاب الرياضية، يرمى إلى النواحي الصحية وكذلك التأثير على نواحي الحياة اليومية للأشخاص، ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على الصحة (الجهاز التنفسي، والجهاز الدوري، والجهاز العصبي) . ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته، يكون الجسم ذا حصانة لمقاومة الأمراض . ان صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية مثال (الأكل، والنوم، والعمل اليومي) فممارسة الجمناز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب من خلال الأسبوع..

٥_ تنمية الإحساس والشخصية :

يتطلب الجمناز الإحساس الجيد لدى اللاعبين. فمن خلال التدريب يجب ان يتعود اللاعب على الأداء الجيد والنظيف وهذا يظهر من خلال ملابس اللاعب أثناء التدريب، ومن الشخصية بالمحافظة على نظافة هندامه وأدوات التدريب وقاعة التدريب، ان من واجبات لاعب الجمناز أداء الحركات الاختيارية، وهذا يتطلب الحساس الجيد بصفة عامة، فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطى انطبعا جيدا لدى الحكام والمشاهدين فالسلوك خارج المدرسة والإبداع أثناء (العمل، والبيت، والمعمل) صفات يمكن تعلمها من خلال ممارسة رياضة الجمناز