

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

فوائد رياضة الجمباز لرياضة الجمباز فوائد عديدة منها:

الوقاية من الأمراض

فقد تقلل رياضة الجمباز من خطر الإصابة ببعض الأمراض كالربو والسمنة وأمراض القلب والسكري، إذ تشجع هذه الرياضة على اتباع نظام غذائي صحي ونمط حياة متوازن مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، ويمكن أن تقلل أيضًا من خطر الإصابة بهشاشة العظام في وقت لاحق من الحياة.

تحسين المرونة

إذ تزداد مرونة العضلات وتتعزيز قدرة الشخص على أداء حركات الجمباز بشكل كبير، الأمر الذي يقلل من خطر إجهاد العضلات أو تمزقها مما يساعد على القيام بالأنشطة والمهام اليومية، وبالنسبة للاعبين الجمباز التنافسي، فهي تحسن قدرتهم على القفز وأداء الحركات الانسيابية.

تنمية المهارات الحركية وتسريع التعلم

يصبح لاعبو الجمباز أكثر وعيًا بالحركات التي يقومون بها وعواقبها، وتحسن لديهم القدرة على التنسيق وتزداد سرعتهم في تعلم المهارات الجديدة ذات الحركات الدقيقة.

تحسين التركيز

إذ تتطلب هذه الرياضة مستويات عالية من التركيز للتقليل من مخاطر الإصابة، وبالتالي يتطور التركيز لدى الشخص سواء كان شابًا أو بالغًا، وقد يساهم تحسن التركيز في تعزيز الوظيفة الإدراكية للشخص وكذلك مهارات الذاكرة.

تعليم الانضباط

تعلّم رياضة الجمباز الانضباط منذ الصغر، كما يتوجّب على لاعبي الجمباز أن يتقبّلوا نصائح وتوجيهات مدربيهم والالتزام بها وتطبيقها بشكلٍ مستقلّ، وبالتالي يتعلّم اللاعبون الانضباط والالتزام بحضور دروسهم في كل جلسة.

تحسين القوة البدنية

وهذا ما تركّز عليه رياضة الجمباز بهدف تحسين ردود أفعال الجسم وتمدّد العضلات والقدرة على التوازن، وبالتالي تعزيز قوة الجسد بشكلٍ كبير، ممّا يسهم في تقليل الإصابة بالأم العضلات المزمن.

التأكيد على أسلوب الحياة الصحيّ

إذ يتطلّب التدريب على رياضة الجمباز اتّباع نمط حياة معيّن قائم على العادات الصحية، وذلك بسبب جدول اللاعبين الزمنيّ المزدحم الذي لا بدّ منه عند التدريب على رياضة الجمباز، ممّا يعزز من الصحة العقلية أيضًا ويزيد من احترام الذات.

تنظيم الوقت

تعلّم رياضة الجمباز اللاعبين كيفية إدارة الوقت وتزيد مهارتهم في هذه النقطة، إذ يقوم لاعبو الجمباز بالتخطيط قبل عدّة أسابيع مسبقًا، كما تبيّن أنّ الأطفال الذين يمارسون الجمباز من صغرهم، يكونون أكثر قدرةً على إدارة الوقت من أولئك الذين ليس لديهم الخبرة في رياضة الجمباز