

## جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

المحاضرة الثالثة:

تعريف الجمباز والأجهزة التي يمارس عليها:

تعد أحد الأنشطة البدنية الفردية حيث يشترك الفرد باللعب بمفرده وبالتالي تعتمد على قدراته المختلفة حيث يختص الجمباز كرياضة بمفهوم خاص، حيث نصب تركيز الرياضي على التوافق والمهارة والقوة والرشاقة. والجمباز لعبة فردية، تطلب من اللاعب التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة، وأدائها ثم إجادتها.

تمارس هذه اللعبة بواسطة عدة أجهزة مختلفة منها خمسة للرجال وثلاثة السيدات، إضافة للحركات الأرضية التي يؤديها الرجال والنساء

ويمارس الرجال رياضة الجمباز على ستة أجهزة (بساط الحركات الأرضية، جهاز العقلة، جهاز الحلق، طاولة القفز وحصان الحلق، المتوازيين).

أما السيدات فيمارسن هذه الرياضة بشكل تمارينات حرة على الأجهزة التالية: بساط الحركات الأرضية، طاولة القفز، وعارضة التوازن، والمتوازي مختلف الارتفاعات).

تؤدي جميع حركات الجمباز سواء أكانت على الأرض و بواسطة الأجهزة بطريقتين: .

الحركات الإجبارية: وهذه الحركات والتمرينات تحدد من جانب اللجنة الدولية التي تشرف على المسابقة، ويمكن أداؤها بشكل فردي أو جماعي، بواسطة فريق.

- الحركات الحرة: وهي حركات تؤدي على نحو غير مقرر وبدرجة صعوبة عالية أما على الأرض وأما على الأجهزة.

### الجمباز للمراحل العمرية المختلفة

\* لرياضة الجمباز أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية سواء في المدرسة أو في المؤسسات التربوية مثل الأندية ومراكز الشباب وترجع أهمية رياضة الجمباز أنها تساعد الفرد الممارس لأنشطتها على إشباع حاجاته المباشرة للنشاط كما يسهل للممارسين باختلاف سنهم وجنسهم اختيار ما يلاءم كل مرحلة سنية فتجد جمباز الألعاب لسن الابتدائية وللمبتدئين على حد سواء وجمباز البطولات لمن تفوق في أداء مهارات ذات مستوى عال. ورياضة الجمباز يمكن ممارستها في المراحل السنية الأولية. وبالتالي يستطيع الفرد أن يجد فيها ما يسهم في تنمية أوجه عديدة من الصفات البدنية والنفسية.

## جمباز الاطفال

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أفرادها وتوجيه طاقاتهم الوجهة الإنشائية السليمة التي تسهم في تقدم الإنسانية وتعتبر الرياضة وسيلة أساسية من وسائل تقدم الأمم ومرآة صادقة لمستوى حضارتها ونهضتها وتشهد الساحة الدولية تطورات علمية تطبيقية سريعة لكافة الأنشطة الرياضية، وحيث تعتبر رياضة الجمباز من أهم الأنشطة التطبيقية ذات الصلة التربوية والبدنية في جميع المجالات المحلية والدولية وأيضاً على صعيد التربية لذا كان الاهتمام بالاتجاهات العلمية لرياضة الجمباز، تأخذ مكانة فريدة من بين الدول المختلفة من حيث التطبيق، حيث أن الجمباز كرياضة أساسية غني بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية تمارس رياضة الجمباز في سن مبكرة وتعني بتربية الأطفال وتعهد بهم بدنياً وحركياً مؤمنين بأن تعد الطفل وتنشئته تنشئة رياضية قوية هو الطريق الأمثل لدراس بالرياضة في المجتمع وتنمية شخصية الطفل بتكامل وشمولية .



