



محاضرات

مادة الجمباز

موجهة لطلبة السنة الأولى من التعليم القاعدي المشترك
السداسي الثاني

إعداد: د. رفاهية بوشارب

السنة الجامعية: 2021/2020

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

المحاضرة الثالثة

أهمية رياضة الجمباز

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية؛ فهي تساهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات 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.

ومما تقدم يمكن تحديد أهمية الجمباز على الوجه الآتي:

- 1- تنمية القدرة والمهارات البدنية.
- 2- تنمية القدرات العقلية.
- 3- تنمية الواجبات الاجتماعية.
- 4- الاهتمام بالنواحي الصحية.
- 5- تنمية الإحساس الحركي.

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). (Thomas. L ,1992,p220)

فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد للتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب فزيادة التدريب ستؤدى إلى التكيف وهذا يتطلب التدرج بزيادة وحدات التدريب وإعطاء الحركات بين الشد والارتخاء. فلاعبو الجمباز مقيدون في أداء الحركات الخاصة لكل جهاز أثناء السباقات الاختيارية والإجبارية.



