



## محاضرات

# مادة الجمباز

موجهة لطلبة السنة الأولى من التعليم القاعدي المشترك  
السداسي الثاني

إعداد: د. رفاهية بوشارب

السنة الجامعية: 2021/2020

## جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 4

## تنمية القدرات العقلية

يلعب الجمباز 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 الخطر بتغيير وضع الجسم لتفادي السقوط والإصابة. ومن هذا يمكن تطور رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين. وعلى سبيل المثال عندما يؤدي اللاعب القفز فتحا على جهاز الحصان يفكر بمجمل الحركة - الركض التقريبي والنهوض والطيغان الأول، والارتكاز، والدفع، والطيغان الثاني، والهبوط - فإذا ارتكب اللاعب خطأ أثناء التنفيذ تكون الاستجابة مباشرة لتلافى ذلك الخطأ واستبعاد الإصابة.

إن تنمية التصور لدى لاعبي الجمباز تعد ذات أهمية عظيمة، فاللاعب الجيد يجب ان يتصور الجملة الحركية بصورة عامة وحركات الربط بصورة جيدة قبل الأداء فتكون عبارة عن فيلم سينمائي مصور في ذهن اللاعب.

إن أهمية الجمباز تكمن في تطوير وتنمية القدرة على التوازن، فحركات الجمباز مختلفة على كل جهاز، فهناك أجهزة التعلق وهناك أجهزة الارتكاز بالإضافة إلى الحركات الأرضية. وجميع حركات الجمباز تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من بين الثني والمد وبين التكور والاستقامة وبين الشد والاسترخاء. ويؤكد البروفيسور (بورمان Barman) إن الجمباز يرفع

من القدرة على التركيز وينمى القدرة على التفكير والملاحظة. كما ينمى لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق إصلاح الأخطاء. إذ يرى اللاعب زملاؤه أثناء أدائهم الحركات وعن طريق المراقبة يشخص الأخطاء لديهم، وخاصة الأخطاء الطفيفة أثناء التكنيك التي يصعب على الشخص العادي تشخيصها، لان الجسم يكون في حالة حركة سريعة وهذه القدرة يمكن اكتشافها عن طريق التدريب المستمر والطويل الأمد. كذلك يكسب اللاعب زيادة في معلوماته أثناء مراقبته للاعبين الآخرين. (Monique Bena,1995,p53)

### 1) تنمية النواحي الاجتماعية:

يرى الجمباز لدى الشباب الشخصية الاشتراكية وحب العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه ومدربيه هي علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة مثلما يقدمون له من خدمات. فالجمباز ينمى لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الإيجابي والإسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم. فالواجب الأول للاعب الجمباز هو الدفاع عن سمعة الوطن أثناء السباقات وعكس روح الصداقة مع الدول الصديقة. فلاعب الجمباز ينبغي عليه أن يكون واقعيا في تفكيره وعلاقته مع الآخرين ولديه القدرة على إعطاء الرأي واحترام رأى الآخرين.

ومن خلال الجمباز يستطيع الفرد تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الإيجابية كافة للوصول إلى الهدف المطلوب. فلاعب الجمباز يجب عليه ان يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة أثناء عملية التدريب.

من خلال العمل الجماعي ينمى الجمباز الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الأنانية ونقاط الضعف لدى الفرد في الحياة اليومية. (Christian Lecamus,2000,109)

(2) العناية بالنواحي الصحية:

من المعلوم أن الجمباز 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 (الآكل؛ والنوم؛ والعمل اليومي) فممارسة الجمباز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب من خلال الأسبوع. كذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام في الصحة النفسية عند اللاعبين.

(3) تنمية الإحساس والشخصية:

يتطلب الجمباز الإحساس الجيد لدى اللاعبين. فمن خلال التدريب يجب ان يعود 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 الجمباز أداء الحركات الاختيارية. وهذا يتطلب الحساس الجيد بصفة عامة. فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطى انطباعا جيدا لدى الحكام والمشاهدين. فالسلوك خارج المدرسة والإبداع أثناء (العمل، والبيت، والمعمل) صفات يمكن تعلمها من خلال ممارسة رياضة الجمباز. فالاتزام بالنظام والحفاظ عليه يعد صفة من صفات الشخصية التي يمكن تنميتها من خلال ممارسة رياضة الجمباز.

(Christian Lecamus, 2000,119)

