

المحاضرة رقم 2

أهمية الجمباز والقيم التربوية

1- أهمية الجمباز :

للعبة الجمباز أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية ، ذلك أنها تلعب دورا هاما على إشباع حاجات الفرد المباشرة ، كما يسهل اختيار ما يتلائم مع المراحل السنية مثل جمباز الألعاب لرياض الأطفال ، وجمباز الموانع لجميع الأعمار ، وجمباز الأجهزة طبقا لمستويات الممارسين ، وجمباز البطولات لمن تبغ في أداء مهارات ذات مستوى عال ، كما أن هناك اختبارات بالنسبة للجنس مثل: أنشطة الجمباز الإيقاعي والفني للإناث ، وأنشطة الجمباز الفني ، الزوجي والجماعي ، والأكروباتيك الأرضي للرجال ، بالإضافة إلى أنشطة الجمباز التي يشترك فيها الجنسان وتزود أنشطة الجمباز الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل للمحافظة على الصحة وتطوير قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية فمن خلال ممارسة برامج أنشطة الجمباز يمكن تنمية :

القدرات البدنية الأساسية (القوة ، المرونة ، السرعة ، التحمل) (محمد إبراهيم شحاتة، 2003)

2- القيم التربوية للجمباز :

2-1 **النمو البدني** : يلعب الجمباز دورا هاما في تنمية مختلف المجموعات العضلية تنمية متكاملة وكذلك يعمل على ترقية الجهاز العضلي العصبي في مهمته أي تنمية الصفات البدنية مثل القوة المرونة الرشاقة إلخ

2-2 **النمو الخلقى** : فهو يعطي الفرصة للقائد في غرس الصفات الخلقية الحميدة في نفوس الناشئ وللكبار وبذلك يساهم في بناء الشخصية المتزنة الواعية فالممارس لأنشطة الجمباز وللأنشطة الأخرى بصفة عامة تغرس لدى الفرد الأخلاق الحميدة

2-3النمو العقلي: حيث يفكر التلميذ في الحركات قبل آدائها ويساعد ذلك على النمو العقلي خصوصا وأن النشاط العقلي يسبق غالبا النشاط الحركي في الجمباز

مثال : فالمدرّب عندما يعلم الممارسين حركة الوقوف على اليدين يعطى الخطوات والأداء الفنى نظريا وبالتالي يبدأ الممارسين بتصوير الحركة والخطوات هذه المعلومات والتصوير ينمي عقل الممارسين

2-4النمو النفسي: تكوين شخصية الطفل ويحاول الفرد إثبات ذاته وتأكيدّها من خلال محاولاته النجاح في تعليم مختلف المهارات في الجمباز حيث النجاح يؤدي إلى نجاح وبذلك يدفع اللاعب إلى مزيد من تطوير إمكانياته النفسية للقدرة على الكفاح (هدي محمد النيلي،1995)

مثال : لاعب الجمباز عندما يؤدي القفز على منصة القفز وينجح يتولد لديه النجاح كل هذا يعود على الناحية النفسية بالإيجاب

وكذلك نجد للجمباز عدة فوائد وأغراض نذكر منها

-التنمية الصحية :وتتضمن مايلي:

- المساعدة على الحصول على معلومات عن القواعد الصحية الضرورية .

-تعلم النظام والنظافة إكساب عادات يومية كالنظام والنظافة .

التنمية الاجتماعية: وتتمثل فيما يلي :

-تنمية الإحساس بالمسؤولية خاصة أثناء أداء المهارات الصعبة كالشقلبة الخلفية أو الطيران أثناء القفز على الأجهزة

-تنمية القدرة على التفكير الجماعي .وهذا ماينشأ من ممارسة الرياضة بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة

-تنمية القدرة على التحكم الذاتي والاعتماد على النفس فالممارس للرياضة الجمباز والرياضة بصفة عامة

تتولد لديه القدرة على التحكم الذاتي والاعتماد على النفس خاصة أثناء أداء المهارات ذات الصعوبة

-تنمية الاحساس بالرضا عند الأداء الجيّد.فنجد الممارس لرياضة الجمباز عندما يؤدى حركة صعبة مثل

القفز على اليدين أو القفز على منصة القفز بشكل جيد يتولد لديه الإحساس بالرضا

-تنمية القدرة على اتخاذ القرارات خاصة أثناء أداء المهارات والحركات ذات الصعوبة

- تنمية الاحساس بالجمال : وذلك من خلال :

-تنمية القدرة على التأثر بالسلوك المثالي والنموذج الصحيح للمدرس واللاعب .

-تنمية وزيادة الاحساس بالجمال عند أداء الحركات الجماعية .مثال فى الجمباز الإيقاعى سيدات أو

الجماعى والزوجى

-تنمية القدرة على ربط وتركيب الحركات التي تتميز بالناحية الجمالية .

-تنمية الذوق في اختيار الملابس المناسبة .