الفصل الثالث

أهداف الجمباز وواجباته

تعتبر التربية الجثمانية جزءاً أساسياً من التربية العامة فهى تربى الأخلاق الحميدة كما تنمى التفكير السليم وتزيد من قدرة الطاقة الجثمانية للفرد فهى تكون لنا أفرادا أصحاء أقوياء الإرادة شجعان أقوياء الجسم ذو هدف معين فى الحياة أكثر إنتاجاً وعلى أهبة للدفاع عن وطنهم .

هذه الأهداف التى تنشدها الرياضة البدنية تحققها اللعبات المختلفة وخاصة الالعاب الأساسية التى يحتل الجمباز بينها مكانة هامة ولهذا فقد روعى أن تكون هذه الألعاب الأساسية على نطاق واسع حتى نستطيع بذلك تثبيت الروح السياسية ورفع المستوى الصحى وطاقة اللاعبين الإنتاجية .

ولتحقيق مبدأ التدرج فى تطور هذه الألعاب قسمنا اللعبة الواحدة إلى أنواع مختلفة :

ويقسم الجمباز للأربعة أنواع الآتية : —

١ — جمباز الألعاب .

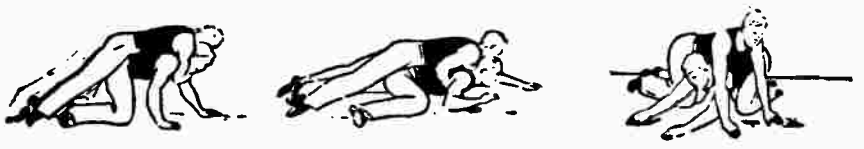
٢ — جمباز الموانع .

٣ — جمباز الأجهزة .

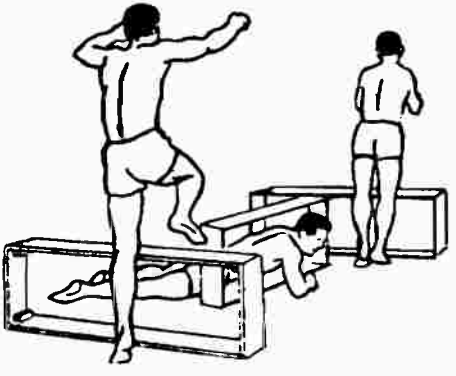
٤ — جمباز البطولات .

والجمباز بأنواعه الأربعة يساعد فى التربية والنشاط ويظهر هذا من الآتى :

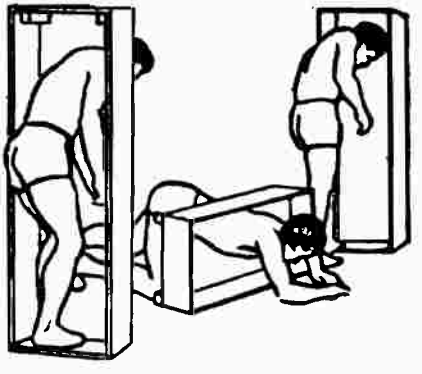
١ — الجمباز بأنواعه الأربعة وتميناته العديدة ينمى الجسم فى سنى حياته المختلفة كما يقوى الأعضاء الداخلية فيه كما يقوى دورة التنفس والدورة الدموية



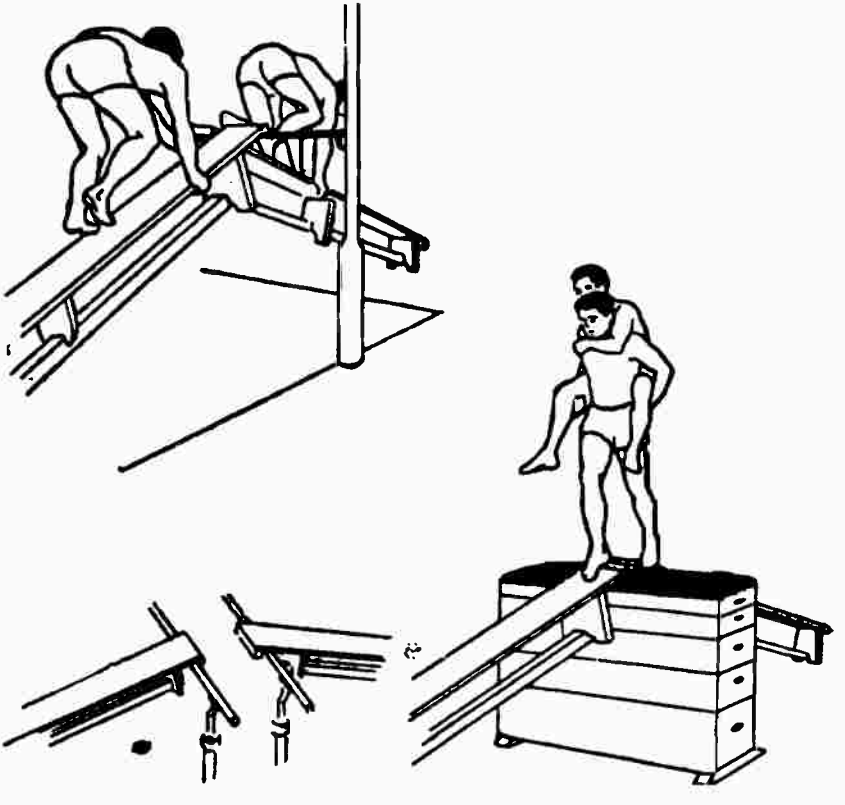
شكل رقم (٢٤)



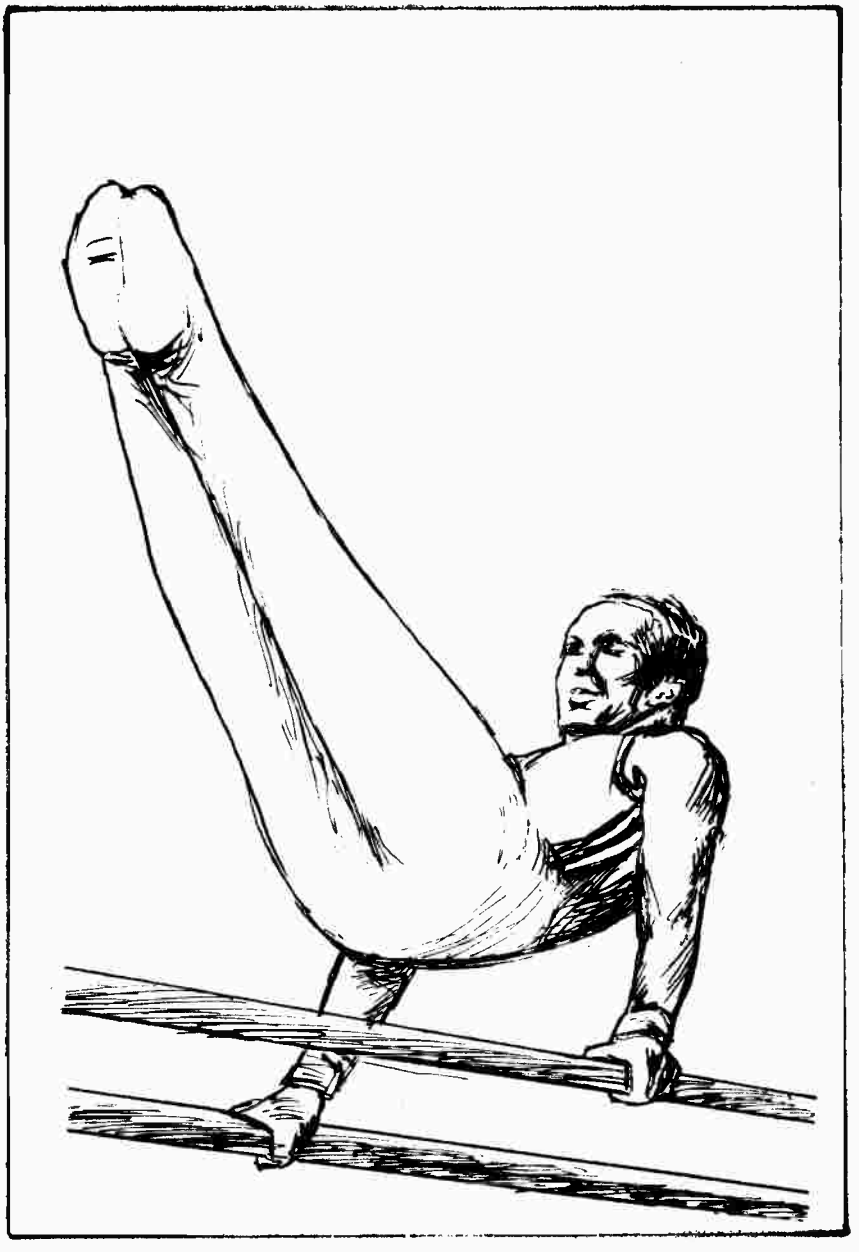
شكل رقم (٢٨)



شكل رقم (٢٥)



شكل رقم (٢٧)



والأعصاب وهذا يتطلب من المدرس معرفة أسس علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء كما يجب عليه أن يراعى أعمار اللاعبين وجنسهم .

٢ — الجباز ينمى التفكير وهذا يتأتى من التعاون العصبى العضلى ومن رؤية تأدية الحركات من اللاعبين كما يقوى الذاكرة إذ أن هناك اتصال قوى بين العمل الجثمانى والعمل العقلى وخاصة فى الحركات ذات التصميم الفنى الصحيح .

٣ — الجباز يربى فى اللاعب كثيرا من الأخلاق الحميدة .

وقد يظن الكثير من المدرسين ولا عى الجباز إن حصة التمرين العملى ليست إلا عملا جثمانياً فقط وفى هذا أجحافاً كبيراً بالجباز إذ أن التمرين العملى متصل ولا يمكن فصله عن العمل التربوى ففى أثناء هذه الدروس لا يتعلم اللاعب بعض الحركات فقط وإنما تتغير أخلاقه وتتخذ شكلا جديداً ولهذا فمن المهم أن يستغل المدرب جميع الفرص فى الدروس ليساعد فى هذا العمل التربوى ولذا فمن واجبات المدرس الخاصة تقدير درسه ودراسته لمعرفة النقط الأساسية التربوية التى يجب أن تستعمل حتى تتحد التربية والتنشئة مع مادة الدراسة لتنتج تأثيرها المطلوب والمدرس يلعب فى هذه الحالة دوراً هاماً فمن المعروف أن مدرس الرياضة والجباز يعتمد نجاحه فى عمله على مقدرته فى عمله وعلى شخصيته فهو لا يعلم بعض الحركات كما ذكرت سابقاً وإنما هو مربى وليكون مربيا ليس سهلا وإنما يتطلب منه شخصياً عملا شاقاً فالمدرس يجب أن يكون مثالا حسناً لتلاميذه مستوفياً لما يتطلبه منهم بل يجب عليه أيضاً أثناء الدرس وخارجه أن لا يأتى أعمالا تعتبر ماسة بالمجتمع أو لأى فرد كما يجب عليه أن يكون متواضعاً فالزهو والتكبر هما أعداء التربية وأن يشعر تلاميذه بالاحترام المتبادل كما يجب أن يكون عادلا فى معاملته فالتقدير فى المعاملة يفقد الثقة فيه أو بمعنى آخر تفقد الثقة فى التأثير التربوى . والإخلاص والمواظبة على العمل من صفات المدرس الكفء فلا يجب أن يتأخر المدرس عن الدرس أو يكون غير مستعد والمدرس الذى لا يزيد من معلوماته والذى لا يدمج حسن خبرته العملية مع المعلومات النظرية ليدرس بطرق جديدة لا ينجح فى عمله ولننظر الآن مدى تأثير شخصية المدرس على تلاميذه .

(ا) وطنيته .
(ب) مقدرته الرياضية ودراسته .
(جـ) مقدرته على التدريس ودرايته للعلوم التربوية .

فلنعلم أننا لانستطيع أن نربي أو ننشيء الآخرين إلا إذا كنا قد تربينا ولنعلم أن اللاعبين دائماً يلاحظوننا وأن الإنسان مستعد دائماً لتقليد قدوته . والجباز يساعد كثيراً فى قضية التربية الأخلاقية إذا ما كان المدرس يمتاز بالصفات التى ذكرناها فإذا ما رتب عمله وحصره فإنه يكسب ثقة تلاميذه .

٤ — الجباز يساعد على تربية ملكة الاحساس بالجمال وذلك بواسطة حركاته الجميلة وجمال أجسام اللاعبين بواسطة توافق الموسيقى مع الحركات وبواسطة الملابس النظيفة والأجهزة وأماكن اللعب النظيفة .

٥ — الجباز يساعد على تعليم النظافة فالنظافة من أهم مستلزمات الجباز فى الأجهزة وفى أماكن اللعب وفى ملابس اللاعبين وفى أجسامهم .

وبهذا نرى مدى تأثير الجباز وفوائده بالنسبة لشبابنا وبالنسبة للإنسان عامة .