

## الفصل الاول

### مكانة الجمباز في برامج التربية الرياضية

- مقدمة
- أهمية الجمباز كرياضة.



## مكانة الجيمباز فى برامج التربية الرياضية

مقدمة:

تحتل أنشطة رياضة الجيمباز مكاناً هاماً فى برامج التربية الرياضية على جميع المستويات التعليمية عامة، والمرحلة الابتدائية خاصة فى معظم الدول المتقدمة. وهذه الأنشطة غالباً ماتدرج ضمن مجال أنشطة اختبار القدرة الذاتية Self-Testing Activities نظراً كما تتضمنه من العديد من الحركات والمهارات التى يتنافس فيها الطفل مع نفسه، والتى تعمل على تأكيد ذاتيته.

هذا وقد أشار فانيير، وجالاهيو... Vannier & Gallahue إلى أن البرنامج الذى يغفل أنشطة رياضة الجيمباز خاصة للمبتدئين فى ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، يكون قد فقد فرصة ذهبية فى مساعدة الطفل على النمو المتكامل، حيث أن الاستخدام الفعال للعضلات الكبيرة، بالإضافة إلى نمو التوافق الجيد -Fine Coordination، والمرونة Flexibility، والتوازن Balance، والايقاع Timing- له تأثير على عملية البناء العضلى والوصول به إلى أفضل حالة له. فهذه الأنشطة تكسب الطفل الثقة بالنفس نتيجة التحكم فى عضلات جسمه أثناء أدائه للحركات المختلفة. كما يؤكدان على أن الأطفال ينتظرون بحماس ولهفة للفترة التى سيقضونها فى ممارسة أنشطة الجيمباز. وأن المحصلة النهائية فى الناحيتين البدنية والاجتماعية للأطفال، تثبت مدى شمول وتأثير تلك الأنشطة داخل برامج التربية الرياضية، ومثل ذلك قد لا يكتسب فى أى مجال آخر من مجالات التربية الرياضية. ويؤكد «فيت Fait» على أن محتوى أنشطة الجيمباز «جيمباز الألعاب، والحركات الأرضية» لها تأثيرها الفعال فى تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية على طفل المرحلة الابتدائية. فهى تعمل على تطوير المهارات الحركية الأساسية كالوثب، والقفز والحجل، والهبوط الصحيح من ارتفاعات مختلفة. والأطفال يستمتعون بممارسة المهارات الحركية الأرضية المركبة، فهى تمدهم بحاجاتهم للعب، وتربطهم بالعالم المحيط بهم، وتشجعهم على اكتشاف

الحركات المختلفة، وعلاوة على ذلك فإنها تعمل على تطوير حالة الجسم عامة إذا ما أعدت ونظمت بطريقة مناسبة، نظراً لشمولها على تمارين مختلفة لبعض أجزاء الجسم، مثل تمارين لتنمية حزام الكتف والعضلات المحيطة به، والتي نادراً ما تؤهل إلا من خلال أنشطة الجمباز.

كما يضيف كل من «ميلر، ووايت كيمب Miller & whitcomb، على أن أنشطة رياضة الجمباز، يجب أن تكون الأساس في برامج التربية الرياضية للأطفال ابتداءً من سن الخامسة، وأن تكون مستمرة ومرتبطة ومتكاملة، فهي تعمل على تأكيد دانيه الطفل عند تحقيقه لمقياس مناسب من النجاح بمجهوده الفردى، فمثل هذا النجاح يؤدي الى المزيد من المنافسه الذاتيه، وثقته فى قدراته، واكتسابه لعنصرى الشجاعة والمخاطرة عند ممارسته لها.

ويمتلك أطفال المرحلة الابتدائية طاقة غير محدودة، ويميلون للإستجابة التلقائية، ويحبون التسلق والتعلق، والتدحرج والتوازن، وأداء الحركات والمهارات الأرضية، وكلها تعمل على تحقيق الغرض من الجمباز، وتحقيق حاجات ومتطلبات النمو للأطفال خاصة فى الصفوف الأولى الابتدائية.

#### أهمية الجمباز كرياضة:

هناك بعض الدراسات الحديثة للياقة البدنية، تشير الى أن أنشطة رياضة الجمباز، يجب أن تكون النشاط الأساسى فى تنمية وتطوير اللياقة البدنية، لشمولها على تمارين للمجموعات العضلية خاصة للذراعين والكتفين، والصدر والبطن، والتي غالباً ماتكون مهملة عند ممارسة رياضات أخرى.

والجمباز له أهمية خاصة كرياضة، فهو يعتمد على التوافق والمهارة. وبعض الأفراد الذين لاتؤهلهم قدراتهم وأحجامهم لرياضات الاحتكاك يمكن أن يجدوا فى رياضة الجمباز مايعوضهم عن هذه المنافسه، وذلك من الأثار الناجمة فى هذا النشاط البدنى المهارى الفائق. وازضافة لما سبق، فإن الجمباز ينمى كثيراً من الصفات العقلية

كاليقظة، والجرأة، والدقة، كما أن كثيراً من حركات ومهارات الجمباز تستدعي التفكير السريع وحسن التصرف، والجمباز كرياضة فردية، يساعد الطفل في التغلب على مخاوفه عند تعلم حركات جديدة، ويتكرر هذه الحركات يتعود على اتخاذ قرار واضح ومحدد لإتمام الحركات بنجاح، وكثيراً من السمات الشخصية كالثقة والمثابرة وضبط النفس تنمو عند ممارسة أنشطة الجمباز، كما أنها تعطى فرصاً عديدة غير محدودة لإثارة قدرة الطفل على الابتكار، والمتعة والسرور عند أداء مجموعة من الحركات المختلفة.

وررياضة الجمباز لها تأثير فعال في كفاءة وحيوية أجهزة الجسم، ونتيجة لممارستها-تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية في أعضاء الجسم وأجهزته، خاصة الجهازين الحركي والعصبي والمقصود بهذا التغير والتحسين في أجهزة الجسم، هو التكيف البيولوجي الذي يحدث نتيجة ممارسة الجمباز، وهو بهذه الصورة يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بديناً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً. وإلى جانب اسهام رياضة الجمباز في تحقيق أغراض التربية الرياضية، فإن هناك أغراضاً أخرى كثيرة تعمل رياضة الجمباز على تحقيقها، ولها إتصال مباشر بتغطية جميع احتياجات الأطفال البدنية والعقلية والصحية والنفسية، وذلك من خلال الأجهزة المتعددة المختلفة في طبيعة العمل عليها، كما أنها تسهم في التدريب على حسن استخدام وقت الفراغ، واكتساب السمات الايجابية، والعادات الصحية السليمة.

