



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 5

الوقاية والامن في الجمباز

تتميز رياضة الجمباز بأداء مهارات حركية في أوضاع غير طبيعية للجسم {الجسم في وضع مقلوب ا وافقي أو في وضع التكور...} وكذلك أداء مهارات صعبة ومعقدة {دورات هوائية وشقلبات ولفات...} وحركات قوة ومرونة ورشاقة الأمر الذي يعرض اللاعب في الكثير من الحالات إلى الإصابة بمختلف أنواعها وطبيعتها ودرجة خطورتها.



و لتفادي الإصابة أو منع حدوثها في رياضة الجمباز يجب معرفة الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة ثم العمل على اجتنابها وذلك لضمان مستقبل رياضي ناجح للاعب.

تعريف الوقاية

الوقاية هي "محاولة تجنب أو الإقلال من تكرار حدوث مخاطر ومضاعفات الإصابة التي تؤثر على صحة الفرد سلبيا.

أسباب الإصابات في رياضة الجمباز

1. عدم احترام مبادئ التدريب وسوء اختيار الطرق المناسبة للتدريب.
2. سوء التنظيم للمباريات والتدريبات.
3. سوء استعمال الأجهزة.
4. عدم التأكد من صلاحية الأجهزة أو عدم تثبيتها بشكل جيد.
5. حالة الإرهاق والإعياء من جراء التدريبات والمنافسات.
6. سوء التحضير البدني والنفسي.
7. التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم.
8. عدم إجراء الإحماء قبل مباشرة في التدريبات والمباريات.
9. التمرين العنيف بعد الانقطاع الطويل عن التدريب.
10. ارتداء ملابس وأغراض غير مناسبة للتمرين (ارتداء ساعة، خاتم، نظارات).
11. عدم احترام المنهجية في التمرينات (مبادئ التعليم التربوية).
12. أداء الحركات المعقدة والصعبة بدون تحضير مسبق لها.
13. غياب المساعدة أو المساندة. (عدلي حسين بيومي، 1998، ص189)

2. أبرز الإجراءات الوقائية من الإصابات.

1. التأكد من أماكن التدريب والتعليم في حالة جيدة ومتلائمة مع المتطلبات الصحية السليمة من إضاءة وتهوية ومساحات واسعة بين الأجهزة.
2. التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة والقيام بالصيانة لازمة للحفاظ على صلاحيته
3. يجب ارتداء الأدوات الشخصية الخاصة بالوقاية وارتداء الملابس المناسبة لرياضة الجمباز (لفائف الرسغين-واقي كفا اليد من أي احتكاك بالأجهزة وتقليل فرصة إفلات قبضة يد اللاعب من الجهاز أثناء الأداء)
4. خلع ساعة اليد والدبل والخواتم قبل التدريب.
5. استخدام مسحوق المانيزيا (كربونات ماغنسيوم مخففة) لتجفيف عرق كف اليد ومنع الانزلاق وخاصة في مهارات التي تؤدي بمرجحات أو التحرر والمسك على أجهزة العقلة والحلق والمتوازي.
6. يجب الاهتمام بطريقة الهبوط من على الأجهزة (ثني الركبتين حتى يسمح باستقرار مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز بجانب امتصاص قوة الصدمة وأرجحة الذراعين أماما عاليا كحركة مساعدة للاحتفاظ بالتوازن)
7. الاعتناء بالإحماء قبل التدريب والمباراة.
8. احترام مبادئ التخطيط للتدريبات والمباريات.
9. احترام قواعد التعلم المهاري الحركي.
10. الوعي الكامل للمدرب بكافة المخاطر ونواحي المجازفة لكل مهارات الجمباز على جميع الأجهزة.
11. عدم تعليم اللاعبين مهارات صعبة تفوق حدود قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية.
12. إتقان طريقة نقل وتعديل وتثبيت الأجهزة والأدوات.

13. عدم السماح للاعب بالعودة إلى التدريب بعد الإصابة إلا بعد إتمام المدة المحددة لشفائه.

14. إجراء الفحص الطبي الدوري قبل وأثناء المنافسات.

التزام اللاعب بتعليمات المدربين .

