



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناستك أجهزة

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي

م.م زيد أمير

٢٠٢٤ م



شكل (١٧) يوضح جهاز مختلف الارتفاعات

بعض الاعتبارات التي يجب مراعاتها للأمن والسلامة في رياضة الجمباز:-

- ١ - التأكد من أن أماكن التدريب والتعليم في حالة جيدة.
- ٢ - استخدام الإحماء المناسب حسب فترة التدريب وكثافة ومحتوى الوحدات التدريبية.
- ٣ - ضرورة الاهتمام بوضع برامج التدريب.
- ٤ - ضرورة الالتزام بتوفير كافة الأمور الخاصة بالأمن بحيث يمكن تنفيذ التوجيهات وتنظيم دورات عن الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها من قبل المدرب أو المدرس.
- ٥ - ضرورة استخدام مسحوق (المانيزيا) قبل التدريب على أجهزة الجمباز.
- ٦ - الاهتمام بوضع المراتب في الأماكن المخصصة لها وبالارتفاعات المناسبة لكل جهاز.
- ٧ - يجب الاهتمام بزيادة فهم الطلاب للمهارة قبل أدائها لتجنب الإصابات.
- ٨ - التدرج في تعليم المهارات من عوامل الأمن والسلامة.
- ٩ - يجب الاهتمام بالصيانة الدورية لأجهزة الجمباز.