

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

الملابس الرياضية المناسبة والحالة الجيدة لصالة الجمباز:

من الضروري أن يتوفر في ملابس اللاعبين النواحي الجمالية والصحية، بالإضافة إلى ماسبتها لنواحي الأمن والسلامة، وأن تشكل وحدة متناسقة بقدر الإمكان، وتتكون ملابس الجمباز من فائلة وبنطلون أو بدلة جمباز، جورب وحذاء جمباز.

وتوفر هذه الملابس للاعب حرية الحركة الضرورية وأمنه، وعليه لا يجوز ارتداء الأحزمة والملابس الملتصقة بالجسم بإحكام وأدوات الزينة (الخواتم وساعات اليد وسلاسل العنق وغيرها)، بل يجب عدم ارتدائها في التدريب، حيث أنها تشكل خطورة على اللاعب وكذلك المساعد.

ومن الواجب مراعاة مايلي:

عدم التدريب بحذاء الخروج ليس فقط لأنه ينقل أذى الشارع إلى صالة التدريب، بل خطورته على اللاعب ومساعدته كما أنه يتلف أرضية الصالة وأجهزتها بحيث تصبح بدورها مصادر خطيرة على اللاعب.

صالة تدريب الجمباز:

يجب على المدرب أن يراعى صلاحية صالة التدريب، ويتحقق ذلك عن طريق:

- نظافة الصالة.
- التهوية الجيدة.
- المساحات الكافية.
- الإضاءة الجيدة دون ظلال بقدر الإمكان.
- درجة الحرارة المناسبة مع قدرة التحكم فيها، ويقدر المستطاع لا يجب أن تقل درجة حرارة الصالة عن 17 درجة مئوية، إذ يؤدي التدريب في الصالات الشديدة البرودة، إلى تمزق العضلات، وإلى إصابات أخرى تحدث

بسبب السقوط من على الأجهزة (وخاصة من عارضة العقلة شديدة البرودة).

• يجب أن تكون أرضية الصالة نظيفة ومرنة وخالية من النتوءات.

• يجب إرجاع جميع الأجهزة غير الثابتة إلى أماكنها المحددة عقب التدريب، حيث أنها تشكل خطورة كبيرة لمجموعات التدريب التالية، وقد سبب عوارض العقلة التي لم يتم نقلها بعيداً عقب التدريب، في وقوع حوادث كبيرة من جراء الإصطدام بها (كسر في عظمة الأنف، إرتجاج في المخ..... وغيرها). ولهذه الأسباب كلها فإنه يجب تربية اللاعب لاتباع المبدأ التالي:

'ترك صالة التدريب في الحالة التي يرغب أن تكون عليها عند دخوله فيها'.

أما بالنسبة للاعبين من المستويات العالية، فإنه تبقى جميع الأجهزة في أماكنها الثابتة (واستغلال كل الوقت في التدريب).