

كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
محاضرات الجمناستك الفني

## الإصابات والاجراءات الوقائية في الجمباز

### مقدمة :

إن من اهم واجبات التدريب هو اتخاذ كافة الاحتياطات والاجراءات التي تساعد على الاقلال من حالات الاصابة التي تحدث للاعب، فكما ان الاهتمام بالتدريب الرياضي لإعداد اللاعب اعدادا ص لائقا للمسابقات - فإن الاهتمام أيضاً بالعوامل التي تمنع او تقلل من حدوث اصابات له - لا يقل اهمية عن سابقه أثناء اشتراكه في اللعب، ويتطلب هذا أن يعرف المدرس والمدرّب قواعد الحيطّة في صالة الجمباز فيبذل كل جهده في التعرف على أسباب حدوث الاصابة سواء أثناء التعليم أو التدريب حتى يتجنب الحوادث وتعرض اللاعبين للخطر. وأن يهتم بتأمين اللاعب وسنّده بطريقة صحيحة، ويسرى الأمر على كل وحدة تدريبيّة واتخاذ كافة الإجراءات الضرورية لمنع وقوع الاصابات فيها، واعتبار ذلك من الأولويات التي تسيّر جنباً إلى جنب مع ارتفاع تزايد الأداء.

والمقصود بالوقاية هو الاجراءات التي تتخذ لمنع وقوع الانسابة للاعب والوصول باللاعب المصاب إلى حالة جيدة في أقل

فترة زمنية. ولا يتأتى ذلك إلا باتباع الاجراءات والقواعد اللازمة  
للن والسلامة، كضرورة لتجنب حدوث الاصابة او مضاعفات لها.

وتقع الاصابات عامة وفي رياضة الجباز خاصة للأسباب

التالية:

- التقدير الخاطيء للأداء الحركي.
  - عدم الخبرة الكافية سواء للمدرب المساعد أو اللاعب.
  - الاجراءات التنظيمية غير الوافية في التدريب.
  - عدم التدرج السليم في تتابع خطوات التعليم.
  - طريقة السند غير الصحيحة.
  - عدم الاحماء الكافي للعضلات والمفاصل العاملة.
  - وضع الأدوات او الأجهزة أو المراتب وغيرها بطريقة خاطئة.
- ومن الأمثلة العديدة التي يمكن ذكرها في مجال وقوع  
الاصابات وأسبابها، نسردها ما يلي:
- تحدث جروح اليدين لعدم نظافة عارضة العقلة، وعدم  
حماية اليدين والعناية الخاطئة بهما.

- يقع إصطدام اللاعب نتيجة لوجود الأجهزة فى غير مكانها الصحيح.
- يحدث إلتواء العمود الفقرى عند الفشل فى تنفيذ الدرجة الطائرة على سبيل المثال ونتيجة للأداء الفنى الخاطيء فى بعض الحركات.
- تتمزق الأربطة فى حالة النهايات الخاطئة أو الأداء الفنى غير الصحيح لبعض الحركات.
- السند بطريقة غير صحيحة.
- وقوف الساند نفسه فى مكان غير صحيح مثل وقوفه بجانب حسان القفز أثناء القفز فتحاً، أو وقوفه مواجهها فى حالة القفز داخلاً.
- وعلى ذلك فإن إجراءات تأمين اللاعب الصحيحة تتطلب من المدرب مسبقاً:
- التعرف بدقة على الموقف الانجازى للاعب وتطوره.
- معرفة الأداء الفنى لتمرينات الجمباز وطرق تعليمها.
- التنظيم الجيد لفترات التدريب

وأن أحسن وسيلة لمنع وقوع الاصابات هي ما تحقق من خلال العمل التربوي المنتظم والفنى والقائم على طرق تعليمية صحيحة.

ان تجنب الاصابات هو مفهوم كبير، ويعنى كلية الإجراءات الضرورية لمنع الاصابات فى صالة الجمباز.

### **العناصر الأساسية لتجنب الاصابات :**

- مراعاة كافة مسئوليات الإشراف.
  - الحالة الجيدة لصالة الجمباز.
  - الملابس الرياضية المناسبة.
  - العناية الصحيحة بالأجهزة ومراعاة أماكنها.
  - تأمين اللاعب وسنده.
- بحيث يؤدي تنفيذ كل هذه الإجراءات إلى توفير بداية جيدة للعمل الرياضى التربوى فى تدريب الجمباز.