



التربية الرياضية
جامعة بنها



كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

الجمباز الفني للرجال – الفرقة الثانية

الفصل الدراسي الثاني – العام الدراسي 2019/2020

الجمباز الفني

Artistic Gymnastics

م.د / أحمد مصطفى إمام

الفرقة الثانية – الفصل الدراسي الثاني

2020



المحاضرة الأولى

الأمن والسلامة فى تدريب الجمباز

من أهم واجبات التدريب هو إتخاذ كافة الإحتياطات والإجراءات التى تساعد على التقليل من حالات الإصابه التى تحدث للاعب ،
فكما أن الإهتمام بالتدريب الرياضى لإعداد اللاعب إعداداً لانقاً للمسابقات – فإن الإهتمام أيضاً بالعوامل التى تمنع أو تقلل من حدوث
إصابات له – ولا يقل أهميه عن سابقه أثناء إشتراكه فى اللعب ويتطلب هذا أن يعرف المدرس والمدرب قواعد الحيطه فى صاله الجمباز
فبيذل كل جهده فى التعرف على أسباب حدوث الإصابه سواء أثناء التعليم أو التدريب حتى يتجنب الحوادث وتعريض اللاعبين للخطر ،
وأن يهتم بتأمين اللاعب وسنده بطريقه صحيحه ، ويسرى الأمر على كل وحده تدريبيه وإتخاذ كافة الإجراءات الضرورية لمنع وقوع
الإصابات فيها ، وإعتبار ذلك من الأولويات التى تسير جنباً إلى جنب مع إرتفاع تزايد الأداء .

أسباب الإصابات فى رياضة الجمباز :

- التقدير الخاطئ للأداء الحركي .
- عدم الخبرة الكافية سواء للمدرب أو اللاعب .
- عدم التدرج السليم فى خطوات التعليم .
- طريقه السند غير الصحيحه .
- وضع الأدوات أو الأجهزة أو المراتب وغيرها بطريقه خاطئة .
- التأكد من صلاحية الأجهزة المساعده أو تثبيتها بشكل جيد .
- توفير عوامل الأمن والسلامه مثل مراتب الهبوط ووضعها فى مكان مناسب .
- بعد الإنتهاء من إستخدام الأجهزة المساعده يجب وضعها فى المكان المخصص لها .

ومن أمثلة الأصابات التي من الممكن أن تحدث للاعب الجمباز أثناء التدريب :

- جروح اليدين لعدم نظافته عارضه العقلة ، وكذلك عدم حماية اليدين والعناية الخاطئة بهما.
- اصطدام اللاعب أثناء الحركة بأجهزة تم وضعها في أماكن خاطئة بصاله التدريب .
- الإلتواءات والسقوط الخاطئ عند الفشل في أداء حركه هوائية نتيجة الأداء الفني الخاطئ.
- تمزق الأربطة في حالات النهايات الخاطئة والهبوط الغير متزن من على مسافه كبيرة .

وعلى ذلك فإن إجراءات تأمين اللاعب الصحيحه تتطلب من المدرب مسبقاً :

- التعرف بدقه على الموقف الصحيح المطلوب من اللاعب إنجازه .
- معرفه الأداء الفني لتمرينات ومهارات الجمباز وطرق تعليمها .



وهناك عدة وسائل تستخدم للوقاية

الشخصية والأمان للاعب أثناء الأداء :

واقى اليدين :



عبارة عن أداة مصنوعة من الجلد

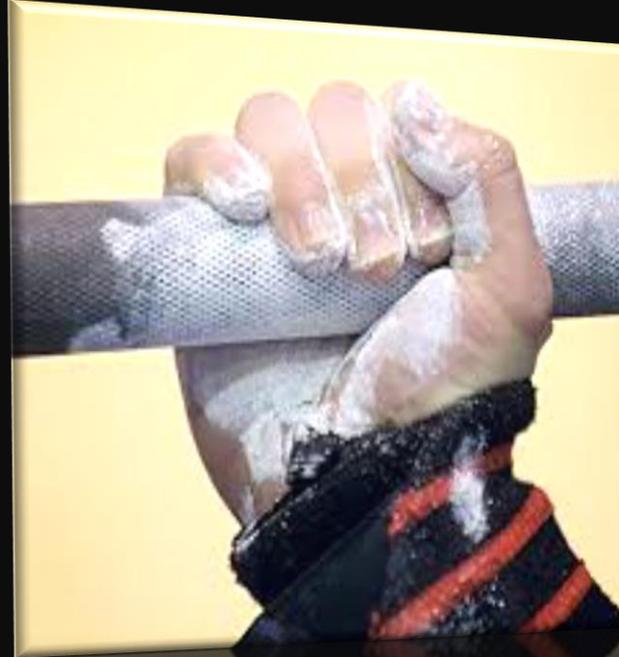
الشمواه المرن ويرتديها اللاعب في اصابع اليد

ويربط الطرف الآخر في معصم اليد وهذه الأداة

تحمي من إحتكاك الكفين بالجهاز (العقلة -

الحلق) ، كما تقلل فرصه إفلات قبضة اليد من

الجهاز أثناء الأداء .



استخدام الماغنيسيوم :

وهي تعمل على تجفيف عرق
كف اليدين أثناء الأداء وخاصة
للمهارات التي تؤدي بمرجحات على
أجهزة العقلة والحلق والمتوازيين ،
كما تساعد أيضاً على تقليل فرصه
إفلات قبضه اليد من الأجهزة أو
انزلاق كف اليد عند السند .

العناية بالأجهزة الأساسية والمساعدة :

أجهزة الجمناز هي ملك للجميع ، وعلى هذا الأساس يجب التعامل معها بحذر كما يجب الإعتناء بها من أجل العمل على إطالة عمرها والإستفاده منها بأكبر قدر ممكن ولأطول فترة ممكنه .

فيجب الإعتناء بالأجهزة المصنوعة من الحديد لمنعها من الصدأ وكذلك تحريكها ونقلها بعنايه من أجل الحفاظ عليها وعلى أرضية الصاله ، كما يجب على المدرب أن يوجه إهتماماً كبيراً للتعامل الصحيح مع عوارض العقلة ، إذ يجب تخليصها من كل ما يسبب خشونتها الزائده وعدم استوائها .

وعند التدريب على جهاز حسان الحلق ، فإنه يجب أن يتجه أهتمام المدرب نحو تثبيت الحلقات فى جسم الحسان دون أى خلل ، وتوضع تحت أرجل الحسان أجزاء مطاطه تنمحه الثبات ، كما يجب الإهتمام بسطح الجهاز سواء طاوله القفز أو حسان الحلق والتي قد يتسبب تمزقها اشتباكها مع يد اللاعب مما قد يؤدى إلى اصابات أو حوادث عند الأداء ، كما يجب تشحيم الاسطوانات العلويه المتحركه فى جهاز الحلق من أجل أمان اللاعب عند الأداء عليها وحتى لا تعيق الحركه ، وكذلك مراعاة سلامه سلاالم القفز وعقل الحائط ومراتب الهبوط من حيث ثباتها وخلوها من التشققات أو الشروخ .

طرق تأمين اللاعب وسنده :

إنه لمن المفيد التفكير فى طرق تأمين اللاعبين وسندهم طوال فتره التدريب ، فعليه أن يجتهد وأن يدرّب جميع لاعبيه بقدر الإمكان على طرق التأمين والسند بطريقه صحيحه مما يقوى الشعور بالإنتماء للمجموعه بدرجة كبيره ويرفع من وعى اللاعبين بالمسئوليه ، ومن المهم هنا معرفه الذاتيه بقيمه وفوائد هذا النشاط .

ويجب تعويد الأطفال بواسطه التوجيه والإرشاد المستمر على التأمين والسند ، ومن الطبيعى أن يستفيد المدرب بالأطفال الأكثر تميزاً والأقوى والأكثر يقظه للتأمين والسند وذلك لأنه يتحمل المسئوليه وحده حتى يتم الإعتماد على باقى اللاعبين فى المشاركه معهم فى تبادل عمليه السند والتأمين .

ويحدد المدرب بنفسه العوامل المقررده لذلك كخبراته وملاحظاته ، وصعوبه أى من الحركات المراد تعليمها ، وفى جميع الحالات فإنه من الضرورى إجراء نموذج جيد وإرشادات دقيقه ومحدده للتأمين والسند .

نُهايةُ المُحاضرة

**المادة العلمية تحت مسؤولية أستاذ المقرر
ودون أدنى مسؤولية على الكلية أو الجامعة**

أستاذ المقرر