

الفصل السابع

تعليم فن الحركة وأسس تحسين الأخطاء

نشرح في هذا الباب كل ما يجب معرفته عن الجباز وفن اتقان الحركات مع الاعتناء بمعرفة أسس تصحيح الأخطاء ومعرفة أسبابها وكذلك طرق تصحيحها وكيفية المساعدة على أداء الحركات والمحافظة على سلامة اللاعبين .

سبق أن نوهنا أن الجباز على الاجيزة يتطلب أن يكون الجسم مشدوداً فثلا يجب أن يكون المشط مشدوداً (فيما عدا الحركات التي تنثق فيها الركبة) ويجب أن يكون لكل لاعب مهارة والأداء الجميل للحركة على الاجهزة مع صعوبتها تعتبر من أهم الاسس للحصول على درجة عالية وأهم نقط في التدريب هي:

(أ) تفهم اللاعب الحركة .

(ب) تعليم اللاعب الحركة .

(ج) التدريب على تسلسل الحركة وتحسينها .

واجبات المدرب في هذه الناحية :

١ - يجب على المدرب أن يفهم جيداً ويلم بتسلسل الحركة على الجهاز كما يجب أن يكون له القدرة على تقييمها للاعب .

٢ - يجب على المدرب عمل الحركة بنفسه أو على الأقل قيام أحد اللاعبين بها لأن عرض وتفهم تسلسل الحركة على الجهاز يعتبر من أهم أسس التدريب . فبالعرض يستطيع اللاعبون إتخاذ صورة عن تسلسل الحركة وبالتفهم يلتفت فاعلم إلى ما يجب معرفته لتعليم تسلسل الحركة .

٣ - يجب على اللاعب أن يستوعب الحركة أولاً ثم يقوم بعد ذلك بالتدريب عليها بمساعدة المدرب ثم يداوم على التدريب إلى أن يتقنها وينتجز المدرب هذه لفرة لتصحیح أخطاء اللاعب ولذلك يجب اتباع القواعد الآتية :

١ - التدرج من السهل إلى الصعب

٢ - التدرج من المعروف إلى الغير معروف .

٣ - التدرج من المبسط إلى المعقد .

٤ - التدرج من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية .

وهذا لا يعنى أننا نبدأ من التمرينات السهلة إلى التمرينات الصعبة فقط بل يجب على المدرب أن يبدأ بتعليم الحركة على الجهاز الأسهل ثم يتدرج من ذلك إلى الجهاز الأصعب ومثال ذلك الدرجة خلفاً (Back-Roll) لا يبدأ المدرب بتعليم هذه الحركة على المتوازي أولاً ولكن يجب أن يبدأ بتعليمها على الأرض إلى أن يشعر اللاعب بالحركة ويتقنها ثم يقوم بعد ذلك بأدائها على المتوازي وذلك لأن أداء هذه الحركة على الأرض يتشابه في أدائها على المتوازي وسنبين فيما بعد أمثلة كثيرة لذلك . وأتينا هنا نستعمل المنهج القديم في الطرق الحديثة في التدريب فنبدأ أولاً بتعليم اللاعب أداء الحركة بلا تهذيب ثم نبدأ بعد ذلك بتهذيبها وهذا المنهج يحتاج إلى أن يبدأ المدرب أولاً ببعض التمرينات التمهيدية وهذه التمرينات لا تعتبر تمرينات قائمة بذاتها ولكنها تؤدي إلى تعليم الحركة كاملة ولذلك يجب أن يكون التمرين التمهيدى أسهل من التمرين الاصلى كما يرشد اللاعب إلى الهدف المقصود من أدائه فيعتمد التدريب على حركات الاجهزة أكثر مما يعتمد على شجاعة اللاعب إذ أننا نلاحظ في بعض الاحيان أن يكون اللاعب مستوعباً للحركة المطلوبة كما يجب أن يكون لديه القوة على أدائها ولكن تقصه الشجاعة فهو كمن يخشى أن يصاب بما يؤدي إلى عدم قيامه بأداء تسلسل الحركة الصحيح ، لذلك يجب قبل أن يبدأ في تعليمهم الحركات الصعبة أن يكون المدرب حاضراً على الثقة التامة في اللاعبين لأن ثقة اللاعب بالمدرّب تكسبه الشجاعة ولذلك يجب على المدرب أن يبدى عناية ملحوظة في مساعدة اللاعب على أداء الحركة والمحافظة على سلامته .

كيفية اتقان الحركة

سبق أن قلنا أنه يوجد ثلاث نقط لتعليم الحركة :

أولاً : تفهيم اللاعب الحركة .

ثانياً : تعليم اللاعب الحركة .

ثالثاً : التدريب على تسلسل الحركة وأتقانها .

أولاً : كيفية تفهيم اللاعب الحركة :

تفهم اللاعب الحركة يكون تدريجياً لأن بعض اللاعبين يفهم الحركة بسرعة والبعض الآخر ببطء . ويرجع ذلك إلى أسباب نفسية وفسيولوجية وقدرة المدرب على التفهم . ويلزم لتفهم الحركة اتباع الآتي :

(١) تسمية الحركة : فتسمية الحركة تسمية صحيحة يعتبر أجراً هاماً يستطيع اللاعب من خلال هذه التسمية أن يتصور طريقة أدائها لذلك يعتبر من الالامية معرفة اللاعبين لاسماء الحركات ولذلك لزاماً على المدرب أن يلم بالتسمية الصحيحة للحركات وأختبار معرفة اللاعبين لذلك ، وبذلك نكون قد اتخذنا خطوة كبيرة نحو معرفة الحركة .

(ب) عرض التمرين أمام اللاعب : بعد أن سمينا الحركة وفتبه لها العقل يلزم عرضها للمشاهدة حيث أن النظر للحركة ومشاهدتها يساعد على حفظها بسرعة على أن تعرض الحركة بدقة تامة — وعندما تشرح الدروس للتدريين أو اللاعبين بالدرجة الأولى يجب أن يكون بواسطة التصوير البطيء حيث أن المدرب غالباً لا يستطيع أداء الحركة وفي حالة التمسذر يكتبني بالصور الفوتوغرافية أو التماثيل المتحركة وفي حالة تعليم اللاعبات لا يصح أن يقوم المدرب بأداء الحركة حيث أن حركات اللاعبات مختلفة أخلاقاً كلياً عن حركات اللاعبين . وفي حالة تمسذر وجود لاعبة تؤدي الحركة يستحسن إستعمال الصور الفوتوغرافية أو التصوير

البطء وفي حالة تعذر هاتين الطريقتين يكتب بالشرح خير من أدائها بالطريقة الغير صحيحة وطبيعى توجد حركات يمكن للمدرب أدائها كحصان الوثب أو العارضتين المختلفى الارتفاع ولكن يراعى كما قلنا سابقاً أن حركات اللاهيات تختلف عن حركات اللاعبين ويجب أن تلفت النظر إلى أهمية البدء فى الحركات وانتهائها .

(ج) شرح النقطة المهمة لفهم الحركة : أن تسمية الحركات وأدائها أمام اللاعب تعطيه فكرة وإكتمها غير كاملة وعلى المدرب أن يلم بالناحية الفنية للحركة (Technic) ويشرح النقط المهمة فيها بطريقة مقتضبة ومركزة ، لأنه إذا ما اسهب فى الشرح تكون النتيجة أن اللاعب لن يستوعب ما يراود منه ، والمهم أن يلفت المدرب نظر اللاعب لأهم النقط فى الحركة ولذلك يجب عليه ألا يبدأ بتصحيح أخطاء اللاعب قبل أن يتأكد تماماً من فهم الحركة ، ولكى يقوم المدرب بواجبه خير قيام يجب أن يصانف الفريق أمامه صفّاً واحداً منتظماً كي يكفل للجميع أن يشاهدوا ويستمعوا بدقة .

وهناك نوع من التدريب التوقيى (Rythmical teaching) فيقول الدكتور بورمان (Borman) فى كتابه أن التدريب الرتمى طريقة تبين للاعب الفرق بين الشد والارتخاء فى الحركة الواحدة ، فهى توضح للاعب البداية والارجحة — واثنى والفرد — والاهتزاز — والشد — والارتخاء وتعطى له فى صورة صوتية .. والاستاذ أوتوهان بروث (Otto Hanebruth) يشرح معنى الصورة الصوتية للاعب على المتوازى كالآتى : (تا — ت — تم — تا) .

والتدريب الرتمى ليس لشرح الحركة فقط ، ولكنه يساعد أيضاً فى ضبط توقيت الحركة ، فهو بذلك يكسب التدريب حيوية ويجعل جميع أفراد الفريق يشاركونه بواسطة التصفيق بالأيدي وبذلك يشترك جميع أفراد الفريق فى أداء الحركة بمعنى أنهم سيدرسون تماماً توقيتها فإذا ما جاء دورهم استطاعوا أدائها بسهولة . ويساعد التدريب الرتمى على حفظ عضلات اللاعب من الإرهاق فهو يساعده على إتمام كل حركة بدون أى تطويل . وعلى المدرب أن يختار للاعبيه التمرينات المعينة بحيث تتغير بين الشد والارتخاء وعليه تجنب التمرينات التى تسبب

الارهاق وبذلك فإن اللاعب الذى يوزع تمرينه بين التمدد والارتخاء بتبادل يمكنه أن يلعب بطريقة رتمية أى توقيفية (Rythmical) وفى نفس الوقت يحتفظ بقوته وجوهرته . ويمثل هذه الصورة السابقة تمثيلاً حياً لقلب الإنسان الذى يوازن بين الشد والارتخاء . فإن حركة دقات القلب تتكون من $\frac{1}{2}$ حركة شد ، $\frac{1}{2}$ لارتخاء وذلك يفتح عن حركة منتظمة قوية .

والنظرية التى تقول بأن هذه الطريقة الرتمية لا يمكن تطبيقها على التمرينات التى تتطلب من اللاعب مسك الجهاز غير صحيحة ، فإن كل حركة إذا أدبت بالطريقة الصحيحة تعطيك حركة رتمية جميلة ولكننا لا ننكر بأن ذلك يكون أوضح فى التمرينات الأرضية ، لأن فى حالة الحركات التى تؤدى على الاجهزة لا يمكن اليد أن تكون حرة تماماً لأن العضلات تكون فى حالة شد . وحالات إرتخاء العضلات تكون فقط فى الحركات الاهتزازية (مرجحة تحت الجهاز) (under-swing) لأن جاذبية الأرض تساعد على ذلك أما فى الحركات (مرجحة فوق الجهاز) (up-swing) فإنها تشد العضلات ثم بعد ذلك يقابل الجسم إرتخاء آخر وذلك فى حالة نهاية التمرين . ويجب على المدرب أن يهتم لإهتماما كبيراً بالتعليم التوقيفى (الرتمى) لأنه أحياناً يفشل التمرين لأنه لا يؤدى بصورة توقيفية .

(د) المحاولة الأولى : أن المحاولة الأولى من الأهمية بمكان حيث أنها تعطى للاعب الشعور الخاص بهذه الحركة وهنا تظهر أهمية المدرب حينما يساعد اللاعب لأعطائه الشعور الحقيقى بالحركة وعليه أن يعطى المساعدة اللازمة فقط بجعل الحركة حوافقة ويجب عليه أن يعرف متى يقدم المساعدة ومتى لا يقدمها وبهذه الطريقة يعود اللاعب الإعتماد على نفسه فأن مساعدة المدرب للاعب يجب أن يكون لها حد معين وكذلك يجب على المدرب عدم الوقوف بجوار اللاعب حتى لا يعتاد على ذلك .

ثانياً : تعليم الحركة المباشرة :

لتدريين مرحلتان الأولى عندما يتعلم اللاعب الحركة وفى تلك المرحلة تكون

الحركة مشوبة ببعض الزوائد الثانوية وفي المرحلة الثانية يتخلل اللاعب كلية عن هذه الزوائد الغير ضرورية وذلك لأن اللاعب لا يهتم بفن الحركة (Technic) ولكنه يهتم بجمالها وهذا يؤدي إلى فشل الحركة في كثير من الأحيان وبهذه الطريقة يؤدي اللاعب الحركة عدة مرات ثم يفقد السيطرة عليها كلية والسبب في ذلك أنه لا يكون قد تمكن من الحركة بعد ويرجع كل هذا إلى المدرب لأنه يلفت نظر اللاعب إلى نقط ثانوية ويفعل النقط الأساسية وبالتالي فإن إهتمام اللاعب لا ينصرف إلى ما هو مهم في الحركة ويؤدي إلى فشله بعد حين وهذه المرحلة من الأهمية بمكان بحيث أنه لا يصح فيها تغيير المدرب ولا الطريقة التي أعتاد عليها اللاعب وبعد ذلك فإنه يجب على اللاعب أن يفهم الحركة جيداً بمعنى فهمها وذلك يرجع إلى المدرب إذ عليه أن يخلق في اللاعب الشعور بالحركة التي يؤديها وهنا يمكن للاعب أن يشعر بأداء الحركة تماماً ويمكنه أن يعرف أخطائه بنفسه وعندما يصل اللاعب إلى هذه الدرجة يكون بذلك قد مر بالمرحلة الثانية بسلام وللمدرب طرق عديدة لخلق هذا الشعور عن طريق النقد في اللاعب وهي :

(أ) يجعل اللاعب يقوم بشرح فن الحركة بنفسه (Technic) .

(ب) أن يعود اللاعبين على نقد حركاتهم أثناء تأدية التمرين وبذلك يمكن للمدرب أن يعلم مقدار فهم اللاعبين .

ثالثاً . التدريب على تسلسل الحركة وتحسينها :

يجب العمل على تثبيت الحركة الحديثة في عقل اللاعب وأن نعمل على تحسينها والمهم في هذه المرحلة من التعليم تصحيح الأخطاء وتحجيم الحركة وتجزئتها إلى أجزاء وتدريب اللاعب على كل جزء منها ثم ربط هذه الأجزاء وإخراج الحركة الكاملة منها وبما يجدر ملاحظته أنه يجب مداومة تدريب اللاعب على ما تطلبه من حركات لأنه إذا لم يداوم على تكرار التدريب فإنه يضعف الجهود الذي بذله بهاء ويجب على اللاعب في هذه المرحلة أن يؤدي الحركة أوتوماتيكياً أى بلا مجهود شاق ولا عناء وهذه المراحل الثلاثة لا تستغرق وقتاً كبيراً في الحركات السهلة

فقد لا تستغرق أكثر من يوماً واحداً ولكن قد تستغرق وقتاً أكثر في الحركات الصعبة ومن المهم بالنسبة للمدرب أن يعرف المدة التي يستغرقها اللاعب لتعليم حركة جديدة كما على اللاعب أن يساعد المدرب على معرفة ذلك .

أسس تصحيح الأخطاء ومعرفة أسبابها :

مسألة تصحيح الأخطاء من أهم المسائل في التدريب فكل مدرب يعلم مقدار صعوبة تصحيح الخطأ ، فأحياناً قد لا يعلم المدرب سبب الخطأ إلا بعد ملاحظات طويلة لتسلسل الحركة ولذلك يجب على المدرب أن يكون ملماً بالتكديك الصحيح للحركة وأن يكون قوى الملاحظة وفي حركات الأجهزة يكون تسلسل الحركة على الجباز عادة سريعاً مما يصعب معرفة موضع الخطأ فيجب على اللاعبين الاشتراك مع المدرب في ملاحظة موضع الخطأ .

الأسس التي يجب أن تراعى قبل البدء في تعليم اللاعبين الحركات

الجديدة :

- (أ) كفاية قوة اللاعب الجسمية .
- (ب) مدى حساسية اللاعب للحركة .
- (ج) مقدرة تعاون العقل مع الحركات .
- (د) كفاية اللاعب الصحية .
- (هـ) مدى حسن تصرف اللاعب .
- (و) ثقة اللاعبين بإمكانية المحافظة على سلامتهم .

فاذا لم تتوافر هذه العناصر النفسية والجسمية فإن المدرب لا يستطيع تصحيح أخطاء اللاعبين .

الانواع المختلفة للأخطاء :

١ - إخطاء المبتدئين : وهذه الأخطاء يرتكبها المبتدئون وذلك لعدم فهمهم للحركة جيداً - فهو يستعمل القوة في وقت لا تلزم فيه القوة وهذا النوع من

الاعطاء من السهل تصحيحه فإنه غالباً ما يرتكبها جميع المبتدئين وكل ممن ذو خبرة يعرف هذا النوع من الاعطاء ويحاول أن يتحاشاها عندما يبدأ في تعليم اللاعب الحركة .

٢ - الاعطاء الجسيمة : يجب مكافحة هذا النوع من الاعطاء منذ البداية لأنها تسبب في حدوث أخطاء أخرى — فثلاً القفز بالقدم كله على السلم وليس على الأطراف — ثنى الذراعين عند عمل حركة دائرية على الحلق (dislocation)

٣ - الخطأ اليسير : وهذه الاعطاء يحسن تركها إلى أن يجيد اللاعب الحركة وذلك مثل ثنى أصابع القدم عند شد الامشاط — أو فتح الرجلين قليلاً عند القيام بحركة ربع لفة Twist أو ثنى الركبتين قليلاً عند القفز على الحصان وهذا النوع من الاعطاء يحتاج إلى مهارة فائقة من المدرب لإختيار الوقت المناسب لتصحيحها .

٤ - الاعطاء الانوماتيكية : وهذا الخطأ هو أصعب أنواع الخطأ في تصحيحها وتنتج عندما يتعلم اللاعب حركة ما بدون توجيه توجيهاً صحيحاً أو إذا لم يعرف مدربه كيف يصححها له فيصبح ارتكاب هذا الخطأ عادة عند اللاعب ويمكن أن يكون هذا الخطأ من النوع الثاني أو الثالث ويكون تصحيح هذا الخطأ بأن يجرى المدرب الحركة للاعب ويبدأ في تدريبه على الطريقة الصحيحة لأداء الجزء المعيب من الحركة ويجعل اللاعب يداوم على تكرار أداء هذا الجزء إلى أن يعود على أدائه صحيحاً ولكن يجوز في بعض الأحيان أن يعود اللاعب إلى نفس الخطأ إذا ما قام بأداء الحركة كاملة ولذلك فإن هذا النوع يحتاج إلى عسر وإلى مجود طويل لمعالجته .

قواعد تصحيح الاعطاء :

حتى يتمكن المدرب من التأكد من صحة أداء الحركة يجب عليه أن يقف بعيداً قليلاً عن الجهاز ولا يعني ذلك أن يهرب المدرب من مسئولية مساعدة اللاعب على الجهاز ولكن يجب عليه معرفة اللحظة الصحيحة التي يستغنى فيها اللاعب عن مساعدته — ويجب عليه أيضاً مراعاة كفاية وسبل المحافظة على أمن اللاعبين وسلامتهم .

القواعد التي تتبع في تصحيح الأخطاء :

١ - البحث عن منبع الخطأ : لا يمكن أن يقول الشخص أن هذا الشيء خطأ بل يجب أن يعرف الشخص سبب الخطأ .. ففي بعض الأحيان يلاحظ المدرب في تسلسل الحركة عدة أخطاء وهو ما يجب عليه البحث عن السبب الرئيسي للخطأ ومعالجته ومن ثم زول تبعاً بقية الأخطاء - مثال ذلك لاعب يقع دائماً من على الجهاز عند قيامه بتغيير الحركة (Hand stand double change) من وضع الانقلاب الكامل على المتوازي ونقل اليد اليمنى مكان اليسرى واليسرى مكان اليمنى فيلاحظ المدرب الخطأ الآتي : -

اللاعب يأخذ شيقاً ويحبس الهواء ثم يقف مقوس الظهر وبعد انتهاء ربع لفة يمسك البار بيدين واسعتين ، في هذه الحالة ينصب الخطأ الرئيسي على تقوس الظهر وهذا الخطأ هو الذي يسبب بقية الأخطاء - ولا يكفي هنا أن يوضح المدرب للاعب مكان الخطأ المترتب من عوامل نفسية أو جسمانية أو حركية وهناك بعض أخطاء تسبب فيها ظروف خارجية شال ذلك اتساع أو ضيق عارضتي المتوازي - اتساع أو ضيق أيدى الحصان أو خطأ في صنعم - قرب أو بعد السلم عن الحصان .

فيجب أن يتناسب مقياس الجهاز مع نسبة جسم اللاعبين - وفي المسابقات الدولية يحترم المحكام هذه القاعدة رغم عدم وجود قوانين تحتم اتباعها .

٢ - تصحيح خطأ واحد وليس خطأين في نفس الوقت :

يجب البدء بتصحيح الأخطاء الصعبة أولاً كما يجب على المدرب تصحيح خطأ واحد وليس خطأين في الوقت نفسه .

٣ - عدم الاغراق في تصحيح أخطاء اللاعبين :

فالاغراق في تصحيح الأخطاء يؤدي إلى إندمام قابلية اللاعب لتعمرن وإلى تعب وفقدته ثقته بنفسه وعدم التقدم . ويجب على المدرب أن يقدر المجهود الذي يبذله اللاعب لتصحيح خطئه وأن يشجعه على بذل المجهود .

الطرق المختلفة لتصحيح الأخطاء : يمكن للمدرب أن ينجح في تصحيح الخطأ للاعب إذا استطاع أن يجعل اللاعب يشعر بهذا الخطأ وفي ذلك الوقت يجب أن يركز جهوده لتصحيح الخطأ وهذا الشعور بالخطأ يمكن الوصول إليه بالطرق الآتية :

١ - المقارنة (التفرقة) بين الخطأ والصواب : من المستحسن ألا يركز الجهد في تصوير الخطأ ولكن تستعمل هذه الطريقة فقط عندما يصعب على المدرب تفهيم اللاعب - فيعرض أولاً المدرب أو أحد اللاعبين الحركة الخطأ ويعقبها بالصواب - ويستحسن أن يقوم بها أحد اللاعبين ويقف المدرب بجانب اللاعب الذي يراد توجيهه ويشرح له أثناء أداء الحركة من زميله - ولكن يجب على المدرب أن يفعل كل هذا بطريقة لبق بحيث لا يؤدي شعور اللاعب بالمخاطبة وإذا ما وجدت صورة فوتوغرافية فإن ذلك يكون أفضل في المساعدة .

٢ - لفت نظر اللاعب إلى النقطة المهمة في الحركة : والمدرب يستطيع الوصول إلى ذلك بتفهم اللاعب الحركة وعرضها عليه عدة مرات ومساعدته في الوقت المناسب على أدائها .

٣ - إقناع اللاعب بخطئه : مثال ذلك إقناع اللاعب بأنه بعدم استعماله لفائدة التسلسل في الحركة فإنه لا يمكن أتمامها .

٤ - عدم طلب المدرب من اللاعب المبالغة : مثال ذلك إذا لزم ثني ذراع اللاعب قليلاً لأداء حركة ما واللاعب يثنيها أكثر من اللازم فيطلب منه شد الذراع - مثال آخر إذا كان اللاعب يشد جسمه أكثر من اللازم عندما يقفز يطلب منه أن يثني ركبته عندما يقفز - مثال آخر يتطلب القانون من اللاعب في أداء بعض الحركات الاستمرار ٣ ثوان فيجب تدريب اللاعب على الاستمرار في الوقت مدة ٤ ثوان .

٥ - أن يضع المدرب للاعب نقطة الالتقاء :

(Point of Orientation)

يستحسن وضع هذه النقطة بعيداً عن الجهاز مثال ذلك الوصول إلى حركة

Under-swing على العقلة يوضع أمام اللاعب كرة أو عصا في الارتفاع المناسب ويطلب منه أن يلبسها برجله - والمهم عند وضع هذه النقطة أمام اللاعب أن توضع في وضع لا يؤدي إلى أعرجاج الحركة .

٦ - في حالة فتح الرجلين : مثال ذلك يكون أحيانا من الصعوبة منع فتح الرجلين وخصوصاً في حركة ربع لفة (Twist) وفي هذه الحالة يطلب للمدرب من اللاعب أن يمسك شيئاً بين رجله ويحاول ألا يدعها تفتح .

٧ - تكرار الحركة عدة مرات : على اللاعب تكرار الحركة عدة مرات حتى تصبح صحيحة .

٨ - تنبيه اللاعب إلى اللحظة الحاسمة : مثال ذلك قد لا يفهم اللاعب اللحظة الحاسمة لترك الجهاز عند أدائه لحركة (Samersault) دورة خلفية مفردة على المتوازي فقد يترك الجهاز مبكراً أو متأخراً وفي هذه اللحظة يجب على المدرب أن يقول كلمة (الآن) أو يعطى إشارة بأن يصفق أو يصفر ولكنه لا يجب عليه تكرار هذه الإشارة حتى لا تصبح عادة عند اللاعب .

وإذا اتبع المدرب كل هذه الأساليب والقوانين بدقة فإنه سيحصل على نتائج طيبة .

ضرورة اتخاذ الاحتياطات العامة للمحافظة على سلامة اللاعب :

أولاً : المحافظة التامة على الأجهزة وتأمينها وهذه الملاحظة يجب أن تتخذ قبل التمرين وأثناءه وبذلك يؤدي المدرب واجبه على أكل وجه إذا ما عالج كل شيء بضميره - فعلى المدرب ملاحظة الآتي :

١ - أن تكون الأجهزة في مكان صحي ملائم .

٢ - أن تكون الأجهزة موضوعة بطريقة صحيحة بحيث تجنب احتمال وقوع أي حوادث .

٣ - يجب على المدرب فحص الأجهزة قبل بدء كل تمرين .

ثانياً : المحافظة على سلامة اللاعب بمساعدته ومعنى ذلك أن يساعد المدرب بالفعل أثناء الحركات حتى ينتهى من التمرين ، ومن البديهي أن ذلك يتطلب من المدرب أن يكون على علم تلم بالحركات التي تؤدي أمامه وعلى المدرب ألا يسرف في إعطاء المساعدة حتى لا تصبح عادة عند اللاعب .

وهنا ننتقل من المساعدة الفعلية إلى الاستعداد لها .

الإستعداد للمساعدة : وهذا معناه أن المدرب يجب أن يقف تحت الجهاز ومع أحد اللاعبين لتلقف اللاعب في حالة وقوعه وهذه الطريقة لها تأثير سيكولوجي غير مباشر بمجرد شعور اللاعب بأنه يوجد أحد بجانبه يعطيه ثقة بنفسه — ومن المساعدات السيكولوجية أيضاً إستعمال حزام الأمان أو (Flying Sheet) على المساعدات المباشرة وغير المباشرة . وفي البطولات يخصم من اللاعب درجات .

يجب مراعاة قواعد الأمن الآتية :

- ١ — فحص الاجهزة بواسطة المدرب وليس بواسطة الفراش .
- ٢ — معظم الحوادث تنتج من الإهمال في سلامة الاجهزة أو وضعها بطريقة خاطئة (مثال ذلك يجب أن تكون حبال جهاز الحلق متينة وصالحة كما يجب لإصلاح أى تلف بالاجهزة المختلفة) .
- ٣ — يجب مراعاة الهدوء والنظام أثناء التمرين منعاً للحوادث .
- ٤ — يجب أن يدرس المدرب التمرينات عن ظهر قلب وأن يكون على دراية تامة بالحركات الصعبة .
- ٥ — يجب دراسة وممارسة الإسعافات الأولية بمهارة وبذلك تكسب ثقة اللاعبين .
- ٦ — في حالة الوقوف تحت الجهاز لإستعدادا للمساعدة يجب على المدرب أن يوجه اهتمامه إلى اللاعب لمدة بالمساعدة في الحال لأن أقل إهمال قد يؤدي إلى إصابة اللاعب .

٧ - قبل البدء في أى حركة جديدة يجب على المدرب أن يوجه النظر إلى نقطة الخطر فيها وطريقة تجنبها .

٨ - يجب على المدرب أن يقف في المكان الصحيح أثناء المساعدة حتى لا يتعرض لآى إصابة .

٩ - في حالة تدريب اللاعبين على حركة جديدة وخصوصاً على العقلة أو الحصان يجب أن نكثر من عدد المساعدين كما يجب توجيه الإهتمام الزائد أثناء المرجحة على الحلق أو العقلة المرتفعة أو المتوازي وحصان القفز مهما كان اللاعب في حاجة إليهم أم لا وقد علتنا الخبرة أن اللاعب مهما بلغ من المهارة فإنه من الجائز أن يخطئ أو ينزلق مما يؤدي إلى حوادث .

وتجنب الحوادث من الأهمية بمكان لمصلحة اللاعب نفسه والمحافظة على صحة الناس لأن وقوع أى حادث يؤثر نفسياً على المتفرجين واللاعبين .

