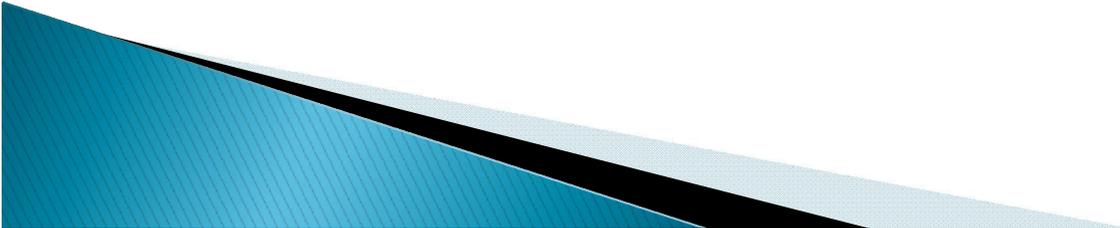


جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بجامعة أم البواقي

درس مقياس الجمباز2
الجمباز والإصابة الرياضية
إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني

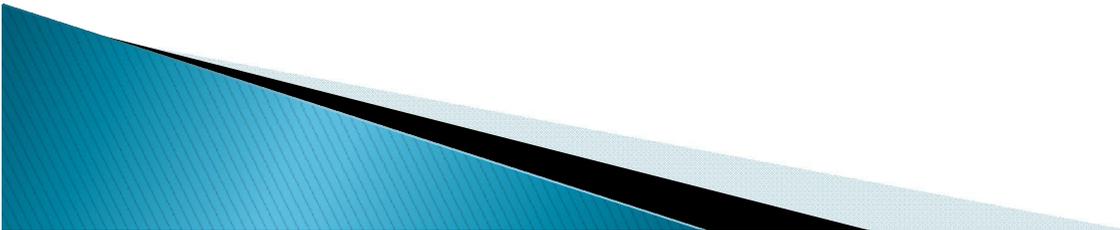
الجمباز والإصابة الرياضية

رياضة الجمباز تعتبر من أكثر الرياضات المذهلة في العالم، وتدفع ممارسيها لأقصى ما يمكن لجسم الإنسان تحقيقه من الناحية البيوميكانيكية مما قد يؤدي في بعض الأحيان إلى الإصابة.



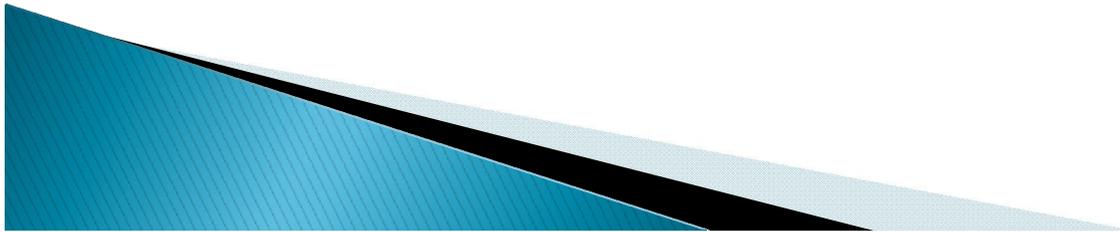
من هم المعرضون للإصابة في الجمباز

- ممارسي الجمباز، سواء كان تنافسي أو ترويحي أو للياقة أو غير ذلك، كلهم مُعرضون للإصابة ولكن ليس بنفس الدرجة.
- وعلى كل حال يعطينا المستوى الذي ينشط فيه اللاعب نظرة عن خطر التعرض للإصابة، فكلما زاد مستوى الممارسة زاد هذا الخطر.



ما هو المكان الأكثر عرضة للإصابة

- المكان التشريحي للإصابة متعلق بالعوامل البيئية والظرفية للممارس
- فالمناطق الأقل مرونة في الجسم (كالركبة والظهر) تكون عادة الأكثر عرضة للإصابة



الوقت الذي تزايد إمكانية الإصابة

- هناك نوعين من الإصابات، إحداها ناتج عن تلف صغير ومتكرر وتراكمي في الأوتار، العظام، والمفاصل، والنوع الثاني من الإصابات وهي المفاجئة.
- النوع الأول، التراكمية، تحدث عادة في السن المبكرة، وذلك لعدد الساعات الكبير المطلوب للوصول إلى الأداء العالي
- النوع الثاني تحدث فجأة بسبب عدم الالتزام بالقواعد المنهجية للتدريب كالإحماء والتسلسل وغيرها، بالإضافة إلى الكم الكبير من التمارين عالية المخاطرة.

