

Wychowanie Fizyczne kl.45a dz.

Temat: Asekuracja podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych – zasady

Cele:

- dba o bezpieczeństwo w czasie wykonywania ćwiczeń,
- potrafi wykonać ćwiczenia poprawnie technicznie, łączyć je

Asekuracja jest nieodzownym elementem podczas nauki ćwiczeń gimnastycznych. Stosuje się jej różne formy i metody mające zapewnić odpowiedni poziom bezpieczeństwa ćwiczących. Jest ona ważna także z psychologicznego punktu gdyż ćwiczący mający świadomość możliwości uzyskania pomocy podczas wykonywania ćwiczeń w znacznie większym stopniu może wykorzystać swój potencjał i skupienie na danym elemencie bez zaprzętania sobie głowy o elementy samoasekuracji.

W gimnastyce spotykamy się z wieloma ćwiczeniami, szczególnie ćwiczeń na przyrządach, związane są one często z pewnym rodzajem ryzyka i niebezpieczeństwem powstania urazu.

Aby temu zapobiec lub nawet zupełnie wykluczyć urazy, należy w procesie nauczania i doskonalenia czy też utrwalania ćwiczeń gimnastycznych stosować różne rodzaje ochrony. W praktyce wyróżnić można następujące ich rodzaje:

- pomoc,
- podtrzymanie,
- ochronę właściwą,
- samo-ochronę.

Każdy z tych rodzajów ochrony ma inne znaczenie w procesie dydaktycznym i stawia różne wymagania przed asekurującymi.

1. **Pomoc** to działalność asekurującego, w której głównym zadaniem jest ułatwienie wykonania ćwiczeń. W czasie udzielania pomocy ochraniający ma bezpośredni kontakt z ćwiczącym i aktywnie (najczęściej przy pomocy siły) kieruje jego ruchami po właściwej drodze ruchu. Dlatego ten rodzaj ochrony zaliczamy jednocześnie do jednego ze sposobów nauczania ćwiczeń gimnastycznych. Pomoc znajduje najczęściej zastosowanie przy uczeniu nowych ćwiczeń i w grupach ćwiczących nie zaawansowanych.
2. **Podtrzymanie** jest działalnością asekurującego, w czasie której ma on, podobnie jak w pomocy, kontakt z ćwiczącym (dotyka go rękami), ale mu nie pomaga, tylko swoją obecnością wpływa korzystnie na poprawność i pewność wykonania ćwiczenia. Ten rodzaj ochrony stosuje się przy doskonaleniu ćwiczeń gimnastycznych i z grupami zaawansowanymi.

3. **Ochrona właściwa** to również działalność asekurującego, która polega na obserwacji i stałej gotowości do udzielenia natychmiastowej pomocy w przypadku nieudanego ćwiczenia lub też zerwania z przyrządu. Znajduje najczęściej zastosowanie w okresie doskonalenia ćwiczenia.
4. **Samo-ochrona** jest nabytą zdolnością ćwiczącego, polegającą na umiejętności samodzielnego wyjścia z niebezpiecznych sytuacji, powstałych na skutek nieprawidłowego lub niedokładnego wykonania ćwiczeń.

Stosując wyżej wspomniane rodzaje ochrony musimy pamiętać, że w miarę doskonalenia się umiejętności ćwiczącego należy zmieniać również formę ochrony: "pomoc" stopniowo ustępuje miejsce "podtrzymaniu", a ta z kolei "ochronie właściwej". Zbyt długie lub za krótkie stosowanie jednego z rodzajów ochrony wytworzyć może u ćwiczących lęk przed samodzielnie wykonywanym ćwiczeniem.

Sposób udzielania "ochrony właściwej" zależy zarówno od właściwości asekurującego, jak i od szeregu innych czynników:

- charakteru ćwiczenia (w miejscu lub w zamachu)
- kolejności ćwiczeń w układzie
- chwytu (podchwyt, dwuchwyt, nachwyt)
- rytmu ćwiczenia (siła, zamach, rzut)
- sposobu wykonania ćwiczenia (z miejsca, z naskoku, z rozbiegu)
- dochwytu (za grzbiet, za kark)
- wzrostu, ciężaru ciała, wieku, płci ćwiczącego
- kształtu przyrządu i jego wysokości itp.

Do obowiązków asekurującego należy znajomość podstawowych zasad udzielania pomocy i ochrony oraz wybór odpowiedniego zabezpieczenia przed wypadkiem w dostosowaniu do cech psychofizycznych ćwiczącego. Prowadzący ćwiczenia powinien uważnie obserwować wykonywane ćwiczenia i być przygotowanym do udzielenia natychmiastowej pomocy, zająć pozycję w miejscu możliwego upadku, zerwania się z przyrządu, to znaczy znać technikę wykonywanego ćwiczenia; czuwać do momentu zakończenia ćwiczenia. Ochrona powinna być zawsze pewna, wzbudzająca poczucie bezpieczeństwa u ćwiczącego. Pozbycie się uczucia lęku przed upadkiem lub zerwaniem z przyrządu wpływa na szybsze opanowanie ćwiczenia przez uczniów. Przy wykonywaniu bardzo trudnych i niebezpiecznych ćwiczeń wskazana jest ochrona kilku osób lub zastosowanie pasów ochronnych.

Kilka podstawowych zasad ochrony właściwej

1. Przy ćwiczenia w podporze, przeskokach trzymamy lub chwytamy ćwiczącego zazwyczaj za ramię, jak najbliżej barku.
2. Przy ćwiczeniach w zwisie chwytamy najczęściej za nadgarstek lub przedramię.
3. Przy obrotach, niektórych woltażach lub podporach trzymamy w pasie.
4. Jeżeli ćwiczący spada z przyrządu, chwytamy go zawsze nad środkiem ciężkości (w pasie powyżej bioder), nigdy za nogi.
5. Przy ćwiczeniach na równoważni ochraniający idzie po podłożu przed ćwiczącym zwrócony do niego twarzą albo stoi blisko niego lub z boku.
6. Ramię ćwiczącego chwycić należy zazwyczaj obu rękami dwuchwytem, aby było jak w kleszczach.