

Rodzaje ochrony i pomocy w gimnastyce możemy podzielić na:

- pomoc,
- podtrzymanie,
- ochronę właściwą,
- samoochronę.

Pomoc – bezpośrednie współdziałanie ochraniającego z ćwiczącym. Aktywny kontakt i pomoc fizyczna trwa przez cały czas wykonywania ćwiczenia. Pomoc należy stosować tylko podczas nauczania bardzo trudnych i złożonych elementów. Powinna być ona stosowana podczas pierwszych prób wykonania. Dłuższe i częstsze jej stosowanie doprowadza do stałych przyzwyczajęń, pozbawia ćwiczącego możliwości samodzielnego wykonywania ćwiczenia.

Podtrzymanie – chwilowe, czynne zaangażowanie, w którym kontakt ochraniającego z ćwiczącym jest krótkotrwały i ograniczony zostaje do niezbędnego minimum. W miarę powtarzania ćwiczenia ingerencja ochraniającego staje się coraz mniejsza, a w końcu zostaje ograniczona tylko do lekkiego dotknięcia ręką.

Ochrona właściwa – zmusza ćwiczącego do zupełnie samodzielnego wykonania ruchu. W tej formie ochrony, ochraniający znajduje się bardzo blisko ćwiczącego i prowadzi ciągłą obserwację wykonywanego ruchu. Musi być przy tym w ciągłej gotowości, aby w sytuacji zagrożenia natychmiast udzielić mu pomocy lub podtrzymania.

Samoochrona (samoasekuracja) – polega na umiejętności zastosowania w sytuacjach zagrożenia innych, poznanych wcześniej elementów, które w odpowiedni sposób zabezpieczają i zapobiegają urazom. I tak np. wykonując stanie na RR, z chwilą utraty równowagi ćwiczący może wykonać:

- zeskok zawrotny, tzw. zawrotkę,
- przewrót w przód,
- pogłębić skłon tułowia w tył i wykonać mostek,
- kilka kroków w staniu na rękach,

Dobór prawidłowego sposobu pomocy lub ochrony w trakcie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych zależy od wielu czynników. Najważniejsze z nich to:

- dokładna znajomość techniki wykonania ćwiczenia,
- znajomość poziomu technicznych umiejętności ćwiczącego,
- umiejętności zastosowania chwytu, właściwego dla danego ćwiczenia,
- natychmiastowa, zdecydowana ingerencja ochraniającego,
- osobista sprawność i siła ochraniającego.

W każdym przypadku stosowania asekuracji wymagane jest wzajemne zaufanie i pełne przekonanie ćwiczących w stosunku do ochraniających.

W praktyce, oprócz asekuracji ćwiczący powinien być zabezpieczony dodatkowo stosowaniem miękkich zeskoków, materacy, filców lub specjalnych mat, a przede wszystkim dobrym stanem użytkowym przyrządów gimnastycznych.

Źródło: E. Polak „Gimnastyka”