



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة

مادة الجمناستك للمرحلة الثالثة



الجمباز

Gymnastics

اعداد وتصميم - ا.م.د. ناظم احمد عكاب / تدريسي مادة الجمناستك

أ.م.د. رياض عبد الرضا فرحان أ.م.د. ناظم احمد عكاب

تاريخ تطور تحكيم الجمناستك :-

ان عملية التحكيم في الجمناستك تعتمد على الملاحظة للحكام وطبيعة الاداء للاعب فقد تضمن القانون الدولي قوانين وقد مرت قوانين الجمناستك بخطوات فرضتها طبيعة ممارسة رياضة الجمناستك وكذلك البطولات التي كانت تقام ، وشهد القوانين تغيرات من خلال اقامة البطولات حيث كان الفريق يتكون من ١٦- ٤٠ لاعب وكان الاداء اختياري ووجود خمسة حكام حيث يتم جمع الدرجات وتقسيمها على عدد اللاعبين والاجهزة ، في العام ١٩١٢م ومن خلال الملاحظة للجدول المقدم من قبل رئيس الوفد الالماني بين عدد اللاعبين وكثرت هذا العدد لكون يآثر في النتيجة ووضع النظام الالماني الذي يعطي الحق باشتراك عدد يصل الى ٢٤ لاعب يتنافسون في اربعة فعاليات في ساعة واحدة ، كما حدد الالعاب السابقة ووجد اختلاف كبير في درجات القضاة .

وفي العام ١٩٠٦ وفي منتصف اولمبياد اثينا بذل السويدين جهدا من خلال جهد منظم والخاص بهم نظام الجمناز السويدي وعلى المستوى العالمي في بطولة العالم عام ١٩٢٦ و ١٩٣٠ ، حيث كان متوسط الدرجة من ثلاث قضاة وفي العام ١٩٣٨ ١٩٨٩ هنالك اربعة قضاة لكل بطولة ومتوسط الوسطين لتحديد النتيجة النهائية ، وفي العام ١٩٩٣ ال ٢٠٠٣ متوسط الاربعة من ستة قضاة كنتيجة نهائية ويشير (جمال سكران) بان هنالك تدرج في عدد الحكام وكذلك طريقة التقييم وفق كل مرحل مرت بها رياضة الجمناز ففي القرن التاسع عشر الاداء حكم واحد لكل جهاز ومن خلال تطور الاجهزة في منتصف القرن العشرين والتعديلات التي طرأت عليها وازدياد المنافسة وابتكار حركات جديدة كانت صعوبة في عملية التقييم وان عملية التحيز ايضا الذي يظهر من خلال التباين بين درجات الحكام وعملية الظلم للاعب لذلك وضع بحكم ثالث من قبل الاتحاد الدولي ، بعد الحرب العالمية الثاني حصلت رياضة الجمناز على دعم حكومي من خلال الدعم المادي للحكومات ومكافئة اللاعبين والذي شجع على ممارستها ومن خلال التقدم الحاصل وابتكار حركات جديدة تم اضافة حكم رابع للسيطرة على عملية التحكيم ومن خلال حذف الدرجتين الاعلى والاقل وجمع الدرجتين المتبقيتين وجساب كتوسطهما كدرجة نهائية وعمل بهذا حتى ثمانينيات القرن العشرين وفي العام ١٩٨٩ اصدر قانون من قبل الاتحاد الدولي يتضمن ٦٠٠ حركة وبلغ عدد الحركات وفق اصدار للقانون عام ١٩٩٣ ١٠٢٣ مهارة وتم اضافة حكام اذ بلغ العدد ستة حكام تلغى الدرجتين المتطرفتين ويحتسب المتوسط الحسابي للاربعة درجات كدرجة نهائية وتم وضع رموز للصعوبات (A.B.C.D.E.F.G.H)

ومن خلال متابعة الاتحاد الدولي للجمباز ورصد جودة الحكام يقوم بالتعاون مع جامعة لونغين ونيوناشنل بتصميم وتنفيذ برنامج احصائي لتحليل اداء القضاة اثناء وبعد البطولة بتقييم ادائهم وفق ثلاثة اهداف

❖ تقديم التغذية الراجعة البنائة للقضاة واللجان التنفيذية الوطنية

❖ تعيين افضل القضاة لاهم المسابقات

❖ الكشف عن التحيز والغش

قانون الجمناستك الفني للرجال

أهداف القانون

- ١- الهدف الأول من القانون هو وضع معايير موضوعية لتقييم التمارين في كل المستويات المحلية و الوطنية و البطولات الدولية.
- ٢- وضع القواعد للممارسة رياضة الجمناستك
- ٣- تحديد افضل الفرق
- ٤- تحديد افضل لاعب في أي بطولة.
- ٥- إرشاد المدربين و اللاعبين نحو تمارين البطولات.
- ٦- تزويد المدربين و الحكام و اللاعبين بالمعلومات التقنية من مصادر أخرى أثناء المنافسات.

حقوق وواجبات اللاعب:

أولا: حقوق اللاعب

- ١- أن يقيم أدائه بدقة من قبل القضاة و بحسب القانون الدولي للجمباز.
- ٢- أن ينافس على الأجهزة القانونية المعترف بها من الاتحاد الدولي.
- ٣- في حالة سقوطه فله الحق في الراحة لمعاودة الأداء بما لا يزيد عن ٣٠ ثانية.
- ٤- استعمال مسحوق الماغنيزيا (البودرة) ، استعمال أدواته الخاصة به و التحدث مع مدربه خلال الثلاثين ثانية و بين القفرتين الأولى و الثانية في القفز.
- ٥- رؤية إشارة أو سماع إشارة صوتية من قبل D1 ، و ضوء أخضر في المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي و يجب عليه الأداء بعدها بما لا يزيد عن ٣٠ ثانية.

ثانيا: واجبات اللاعب

- ١- من بين كل الأشياء اللاعب عليه المسئوليات التالية :
- ٢- معرفة دليل التحكيم ليتصرف بحسبه.
- ٣- يجب أن يلتزم بالزى بحسب التالي:
- ٤- لبس نفس الملابس (الطراز و اللون) خلال المسابقة الفرقية (للفريق كاملا).
- ٥- ارتداء البنطلون الطويل و الجوارب في الأجهزة: حصان الحلق – المتوازي – الحلق – والعقلة (الأسود أو البني الغامق ألوان غير مسموح بارتدائها كبنطلونات).
- ٦- لبس شورت قصير مع أو بدون شراب أو بنطلون طويل مع شراب في الأرضي و القفز.
- ٧- أن يلبس الفانيلة اللاعبة في كل الأجهزة.
- ٨- له الخيار في لبس الحذاء اللاعب في كل الأجهزة.
- ٩- يجب عليه تثبيت اللاعب الرقم المعطى له من قبل المنظمين في البطولة بشكل صحيح على الظهر.
- ١٠- أن يلبس الرمز الخاص ببلده على الفانيلة اللاعبة بما لا يتعارض مع قواعد الاتحاد.
- ١١- أن يلبس الشعارات و الإعلانات للمزودين له المعترف بهم وفق قواعد الاتحاد الدولي.
- ١٢- أن يقدم نفسه عند النداء باسمه بالطريقة المعروفة برفع يد واحدة عالياً و يرفع يده كدلاله على بدء التمرين و كذلك عند نهايته لـ D1.

حقوق و مسؤوليات المدرب

أولاً: حقوق المدرب

- ١- مساعدة اللاعب أو الفريق خلال الإحماء و يكون الإحماء تحت رعايته.
- ٢- رفع اللاعب إلى جهاز العقلة و الحلق لإيصاله إلى وضع التعلق.
- ٣- أن يكون حاضراً في الحلق و القفز و المتوازي و العقلة أثناء أداء اللاعب لحمايته.
- ٤- التحدث مع اللاعب أو مساعدته خلال 30 ثا بعد السقوط قبل العودة للجهاز وكذلك بين القفزين في القفز.
- ٥- أن يحصل على إظهار درجة اللاعب فوراً بعد انتهاء اللاعب من الأداء و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.

ثانيا: مسؤوليات المدرب

- ١- معرفة القانون الدولي ليتصرف بحسبه.
- ٢- كتابة ترتيب مرور أعضاء الفريق و المعلومات الأخرى المطلوبة بالتنسيق مع لجنة تنظيم البطولة و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.
- ٣- تحاشي أي تصرفات قد تؤخر المسابقة أو أي تصرف آخر قد يحرمه من حقوقه و تحاشي التصرفات المزعجة للآخرين.
- ٤- تحاشي الكلام مع القضاة الفعليين أثناء البطولة.
- ٥- المشاركة في الحفلات الختامية.

حقوق وواجبات القضاة

من بين كل الأشياء: كل عضو في لجنة الجهاز يجب أن يتحمل المسؤوليات التالية:

- ١- الإتقان التام لدليل التحكيم و القواعد التقنية للأداء و أن يكون ملما بالمعلومات الفنية التي تتعلق بأداء مهامه خلال البطولة.
- ٢- أن يكون حائزا على شارة تحكيمية دولية أو محلية صالحة للمشاركة في البطولات الدولية للاتحاد و أن تكون درجته تسمح بذلك.
- ٣- أن يكون خبيرا و ملما بكافة قواعد التحكيم و أن يفهم المواضيع الخاصة و أن يكون متخصصا في الجمنابز (التقنية و الحس اللاعب).
- ٤- تقييم التمارين بفاعلية و فورية و سرعة و في حالة الشك يعطي الشك لصالح اللاعب.
- ٥- أن يحضر كل اجتماعات الحكام و يحضر التدريبات على منصة البطولة أثناء المسابقات الرسمية للاتحاد.
- ٦- الظهور بالمظهر اللائق خلال البطولة و يكون مستعداً و مرتاحاً و متيقظ ، اللباس الرسمي (جاكيت أزرق غامق) و بنطلون كحلي ، شميز بلون فاتح مع ربطة عنق ، و أن يكون جاهزاً على الأقل بساعة قبل المنافسة حتى يعرف المستجدات قبل البطولة.

مهام أعضاء اللجنة الفنية

أعضاء اللجنة الفنية أو من يمثلونهم سوف يعينون كأعضاء في اللجنة العليا للبطولة و مراقبون للأجهزة عليهم المسؤوليات التالية:

١- المشاركة في إدارة اجتماعات القضاة و اجتماعات التعليمات المختلفة و إرشاد القضاة للخروج بتقييم صحيح في الجهاز المعني.

٢- تطبيق قواعد القضاة بنزاهة و بالتنسيق فيما بينها و بين القواعد المنظمة لتلك البطولة.

٣- تسجيل محتوى التمارين بطريقة الرموز.

٤- حساب درجة D.

٥- حساب حسومات لجنة E.

٦- تدوين كل محتوى درجة D و درجة E لتقييم اللجنتين.

٧- مراقبة التقييم الكلي و الدرجة النهائية لكل تمرين.

٨- التأكد من أن اللاعب استحق درجته الحقيقية بالتعامل مع الحدث.

٩- إطلاق الدرجة (إعلان صلاحيتها) إذا لم يكن هناك اعتراض أو احتجاج بحسب الفقرة (٧ و ٨)

تنظيم لجان الأجهزة

تكوين لجنة الجهاز في كل بطولات الاتحاد الدولي (في بطولات العالم – بطولات كأس العالم – الألعاب الاولمبية) سوف تتكون لجنة الجهاز من :

١- لجنة (D) تتكون من حكمين ، و يجب أن يكون مسئول اللجنة (D1) معيناً

من الاتحاد الدولي للجمباز و ذلك بحسب القواعد الفنية للاتحاد الدولي.

٢- لجنة (E) و تتكون من ٦ حكام.

٣- قضاة مساعدين و حكام إضافيين كالتالي:

ا- قضاة خطوط للتمارين الأرضية.

ب- قاضي لطاولة القفز.

ت- ميقاتي في التمارين الأرضية أو لتوقيت الإجماع.

ث- عدد متنوع من المساعدين، المحاسبين، السكرتارية، عامل كمبيوتر،

راكضين (من يقومون بتسليم الأوراق من الحكام إلى D1) و بما

تتطلب البطولة.

العدد المطلوب في لجان الأجهزة هو نفسه في كافة أدوار البطولة (التأهل،

نهائيات الفرقي، نهائيات المجموع العام، نهائيات الأجهزة).

قواعد الفروق المقبولة للعلامات الأربع الوسطية أو في بطولة لأربعة حكام أو أقل من لجنة (E) الفرق بين علامتي الوسط أو الأربع الوسطية سوف تكون محسوبة، و الفرق يجب أن لا يزيد عن:

الفرق المسموح به	الدرجة	الحسومات النهائية
٠,١٠	بين ٩,٦٠ و ١٠,٠٠	< صفر - ٠,٤٠
٠,٢٠	بين ٩,٤٠ و ٩,٦٠	< ٠,٦٠ - ٠,٤٠
٠,٣٠	بين ٩,٠٠ و ٩,٤٠	< ١,٠٠ - ٠,٦٠
٠,٤٠	بين ٨,٥٠ و ٩,٠٠	< ١,٥٠ - ١,٠٠
٠,٥٠	بين ٨,٠٠ و ٨,٥٠	< ٢,٠٠ - ١,٥٠
٠,٦٠	بين ٧,٥٠ و ٨,٠٠	< ٢,٥٠ - ٢,٠٠
٠,٧٠	أقل من ٧,٥٠	أكبر من ٢,٥٠

- الانتقاء و التعيين للقضاة أو إجراء قرعة لاختيارهم لكل لجنة سوف يتم بحسب القواعد الفنية المعمول بها في تلك البطولة نحو القضاة.

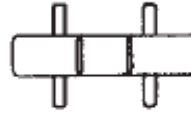
تنظيم الجلوس و طريقة عمل القضاة

- كل قاض سوف يأخذ موقعاً مناسباً و مسافة مناسبة من الجهاز ليتسنى له من الرؤية الكلية للأداء كاملاً ليتمكن من إتقان تقييم الأداء.

- في بطولات الاتحاد الرسمية للجنة (D) يأخذون أماكنهم على خط واحد و بينهما مسافة بسيطة.

اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

E2 E3 E4 E5



E1 D2 D1 E5

- في بطولات الاتحاد الرسمية ، طريقة جلوس لجنة (E) تكون على شكل حلقة حول الجهاز و يبدأ الترتيب من يسار رؤساء اللجان و للقفز يتم الجلوس حول منطقة الهبوط ، من الممكن تغيير أماكن جلوس الحكام بحسب ما تسمح به حالة و مكان المنافسة.
- قاضيا الخط للتمارين الأرضية سوف يجلسون متقابلان في زاويتين مواجهتين و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبان منه.
- ألميقاتي سوف يجلس بالقرب من طاولة لجنة (D).
- في بطولات الاتحاد الرسمية كل درجات القضاة سوف تدخل عبر لوحة المفاتيح الخاصة بجهاز الكمبيوتر ، و لذلك كل قاض سوف يساعد بشخص يسجل له الدرجة في الجهاز.
- في البطولات التي لا توجد بها أجهزة كمبيوتر (إدخال مباشر) قاضي D1 يكتب درجة البداية و قضاة لجنة (E) سوف تتم كتابة درجاتهم و تسلم إلى شخص مكلف بجمعها و الذي بدوره سوف يعطيها لمسئول اللجنة.

وظائف لجان الأجهزة خلال البطولة

القاضي D1 يقوم بالوظائف التالية:

- ١- التنسيق و مراقبة العمل لكل أعضاء لجنة الجهاز.
- ٢- العمل كهمزة وصل بين لجنة الجهاز و اللجنة العليا من خلال مراقب الجهاز في اللجنة العليا.
- ٣- التأكد و المراقبة للعمل الذي يجري في اللجنة و يتضمن ذلك - مراقبة وقت الإحماء..... الخ. و أيضا:
- ٤- إعطاء اللاعب الضوء الأخضر أو أي إشارة لإعلامه لبدء التمرين خلال ٣٠ ثانية.

- ٥- تحديد و تعريف نهاية التمرين اللاعب.
 - ٦- ضبط الدرجة النهائية لتمرين اللاعب.
 - ٧- تطبيق الحسومات و العقوبات الإضافية (الخط - .. الخ)، بحسب ما هو منصوص عليه في القانون.
 - ٨- الحسومات الإضافية عن سوء السلوك تجلب إلى طاولة الدرجات قبل إشهار الدرجة النهائية للجمهور .
 - ٩- الحسم المضاف لتجاوز الوقت للتمرين و الخروج عن الخط يتم جلبه إلى طاولة الدرجات قبل إعلان الدرجة النهائية للجمهور.
- مهام قضاة لجنة (D) من بين المهام المناطة بهم يضاف التالي:

- أ - قاض D1 يعين أو يقترح أو يتم اختياره بالقرعة من قبل اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي و يكلف بالمهام التالية:
- ١- منسق و عضو للجنة في نفس الوقت.
 - ٢- تسجيل أي مخالفات نحو درجة البداية درجة D.
 - ٣- يقدم في نهاية البطولة تقرير فني لرئيس اللجنة العليا عن المشاكل و المخالفات أو حالات الغموض مع كتابة أسماء اللاعبين المعنيين.
 - ٤- كتابة محتوى التمرينات التي نفذت في البطولة بلغة من لغات الاتحاد الدولي المعتمدة خلال مدة أقصاها شهرين من تاريخ انتهاء البطولة إلى رئيس اللجنة الفنية للاتحاد الدولي و إلى مراقب الجهاز و إلى اللجنة العليا.

ب - قاضي D1 و قاضي D2 لهما الوظائف التالية:

- ١- تسجيل كامل محتوى التمارين بدون خطأ و ذلك للتمكن من القيام بمهامها على أكمل وجه.
- ٢- القيام بمهام تقييم محتوى التمرين و هذا العامل يحتوي على :
- ٣- تحديد قيمة الحركات و الربط.
- ٤- حساب قيم الصعوبات الإضافية لأفضل ٩ حركات (٧ حركات للشباب) كأقصى حد ٤ حركات من كل مجموعة أنظر المادة ١١,١) زائداً قيمة الهبوط.
- ٥- حساب قيم الربط بحسب قواعد الجهاز.
- ٦- حساب عدد و قيم متطلبات المجموعات.
- ٧- حساب قيمة درجة D بجمع هذه العوامل.

- كل حكم من لجنة D سوف يقيم محتوى التمارين باستقلالية و لكن يسمح التشاور بينهما.

مهام حكام لجنة E من بين المهام المناطة بهم

الوظائف التالية بحسب المهام الخاصة بهم:-

- ١- كل قاض من لجنة E سوف يقيم التمرين من ناحية التكنيك و الوضعية باستقلالية عن الآخر و لا يسمح التشاور بين حكام لجنة E.
- ٢- كل قاض من لجنة E يجب أن يقوم بكتابة جملة الحسومات خلال ١٠ ثوان من إكمال اللاعب لتمرينه.
- ٣- سوف يقيم الحكم من لجنة (E) التمرين بحسب القواعد المذكورة من الفصل السادس و حتى الثاني عشر.
- ٤- تحمل المسئوليات المشار إليها في المادة ٦.
- حكام الخطوط يبلغون D1 بأي خروج و الحسم المحتسب لذلك كتابياً.
- الميقاتي في التمارين الأرضية: يجب أن يعطي إشارة عند مرور ٦٠ ثانية و أخرى عند ٧٠ ثانية و هذه الإشارة تكون مسموعة للاعب و لحكام لجنتي D و E ، و يجب أن يكتب أي زيادة (بالثواني) عن الـ ٧٠ ث و يسلمها إلى D1 ، في حالة عدم وجود جهاز إدخال مباشر (جهاز كمبيوتر أو غيره).

تقييم محتوى التمارين

في كل الأجهزة سيكون هناك درجتين منفصلتين (درجة D و درجة E).

اولا- درجة D محتوى التمرين و المتضمنة بالإضافة:-

- قيمة الصعوبات لأفضل ١٠ حركات - ٨ للشباب (أفضل ٩ حركات للمتقدمين + النهاية) وبالنسبة للشباب (أفضل ٧ حركات + النهاية) و لكن أقصى حد ٥ حركات من كل مجموعة بالترتيب الزمني للأداء داخل الحركات المعدودة + قيمة الهبوط).
- إذا اضطر الحكم إلى اختيار الـ ٩ الحركات المعدودة من الحركات التي لها نفس القيمة و لكن تنتمي إلى مجموعات مختلفة يجب أن يحدد ذلك من خلال تحديد فائدة اللاعب من ذلك.
- و عندما يتم تحديد الـ ٩ حركات المعدودة زائداً الهبوط و الذي يجب على الحكم اختيارها وفق ترتيبها الزمني و لا تزيد عن ٥ حركات من كل

مجموعة). و في البساط الأرضي يجب تحديد حركة الهبوط كأول حركة معدودة).

- قيمة الربط و المؤسس بقواعد خاصة في كل جهاز.
- قيمة المجموعات الحركية و المنفذة داخل العشر الحركات المعدودة (٨ حركات للشباب).
- درجة E تبدأ من ١٠ درجات : و التي ستقيم بالحسومات بأجزاء الأعشار:
- أخطاء التنفيذ الجمالية.
- أخطاء التنفيذ التقنية.

أخطاء الجمال و التنفيذ تجمع مع أخطاء المتطلبات التقنية للحركات و تطرح من ١٠ درجات و تكون المحصلة هي درجة E.

الدرجة النهائية ستؤسس بإضافة درجة D مع الدرجة النهائية لـ E .

قاعدة تقييم التمارين و تحديد الدرجة النهائية ستكون هي نفسها في كل أدوار البطولات (التأهيلية - نهائي الفرق- نهائيات الفردي العام- نهائيات الأجهزة) ما عدا طاولة القفز و التي لها قاعدة خاصة بالتأهل و كذلك في الدور النهائي.

قواعد درجات الصعوبة (درجة D)

في البساط الأرضي و حصان الحلق و الحلق و المتوازي و العقلة، الصعوبات التالية سيتم عدها

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G	H
القيمة	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8

- المدى المحتمل للحركة بنفس الرقم و نفس الجدول سوف تكون مرة واحدة فقط و كل حركة أعطيت رقم معين و رمز و صعوبة خاصة بها.
- الحركات الغير موجودة في جدول الصعوبات يجب أن تتم كتابتها إلى رئيس اللجنة العليا قبل ٢٤ ساعة في البطولات الرسمية، و درجة

صعوبة هذه الحركة من الممكن أن يصرح بمنحها في البطولات القارية ،
الوطنية ، المحلية).

متطلبات المجموعات الحركية و الهبوط

- بفئات التقييم المختلفة ، الحكم سوف يقيم هذه المتطلبات بالإضافة إلى ميول اللاعب و معرفته التقنية و يهدف ذلك إلى تنويع الأداء خلال التمرين.

كل جهاز يحتوي على اربعة مجموعات حركية مرقمة بالترقيم اللاتيني (I ، II ، III ، IV)

- في التمرين يجب أن يضمن اللاعب حركة واحدة على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الحركية الأربع.
- الحركة التي تعتبر من متطلبات المجموعات الحركية يجب أن تكون من ضمن العشر الحركات المحدودة، و تمنح ٠,٥٠ بواسطة لجنة D.
- كل تمرين ماعدا القفز يجب أن ينتهي بهبوط شرعي مدون تحت مجموعة الهبوط (أنظر الفصل السابع و الفصل العاشر الخاصين بالبساط الأرضي و طاولة القفز).
- الهبوط غير الشرعي هو الهبوط الذي فيه:
- الهبوط بدفع الجهاز بالقدمين (ما عدا البساط).
- التمرين الذي لا يحتوي على هبوط.
- التمرين الذي يحتوي على هبوط جزئي أو هبوط غير مكتمل.
- الهبوط الذي لا يكون على القدمين (و يتضمن ذلك حركات الدرجات في البساط الأرضي).
- هـ - الهبوط المتعمد جانبياً

ملاحظة: كل الحركات بالوصف أعلاه تقود إلى عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة D و المجموعة الحركية.

اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب
فيما يخص مجموعة الهبوط سوف تطبق القاعدة التالية:

هبوط A أو B	صفر (لا يحقق المتطلب)
هبوط C	قيمة المتطلب ٠,٣٠ متطلب هبوط جزئي

هبوط D أو أكثر	٠,٥٠ متطلب كامل
----------------	-----------------

الشباب

هبوط A	صفر (لا يحقق المتطلب)
هبوط B	قيمة المتطلب ٠,٣٠ متطلب هبوط جزئي
هبوط C أو أكثر	٠,٥٠ متطلب كامل

نقاط الربط:

عامل نقاط محسنات الربط يعطي لجنة D إمكانية منح الارتباطات الخاصة ، لهذا نقاط محسنات الربط تخدم هدف تنويع التمرينات و التي تؤدي إلى ربط خاص بين الحركات و كما هو محدد بكل جهاز وقيمتها (0.1 , 0.2).

يتم منحها في حالة ربط صعوبة (D+B , D+C) بمنح (0.1) من الدرجة وفي حالة ربط صعوبة (D+D , D+E , D+F , D+G , D+H) تمنح (0.2) من الدرجة

تمنح نقاط محسنات الربط فقط للحركات المعترف بها و المنفذة بتتابع و بدون أخطاء كبيرة.

وصف عرض التمرين

عرض التمرين يحتوى فقط على تلك العوامل التي تعطي الطابع الحديث لرياضة الجمباز و غياب تلك العوامل يؤدي إلى حسومات لجنة E و هذه العوامل هي:

التركيب التقني (المحتوى العام المتوقع للتمرين) الجمال و التنفيذ. كـ

عرض التمرين له حد أقصى ١٠ درجات.

للتمرين القصير يتم تطبيق التالي:

٧ حركات أو أكثر ١٠ درجات

٦ حركات ٦ درجات

٥ حركات ٥ درجات

١- ٤ حركات درجتين

لا توجد حركات صفر

مخالفات السلوكيات (تكون من اختصاص لجنة D)

تجاوز 30 ثا لبدا التمرين	0.3 من الدرجة النهائية
مرور 60 ثا من بدا التمرين	التمرين يعتبر منتهي
تجاوز 30 ثا بعد السقوط	0.3 من الدرجة النهائية
مرور 60 ثا بعد السقوط	التمرين يعتبر منتهي

المتطلبات الخاصة :-

توجد في رياضة الجمناستك متطلبات على كل جهاز من الاجهزة الستة المكونة للعبة وتكون قيمة هذه المتطلبات (٠,٥) اي ان مجموع قيمة المتطلبات تكون (٢,٥)

المتطلبات الخاصة ببساط الحركات الارضية

- ١- الحركات الغير اكروباتيكية
- ٢- خط اكروباتيكي امامي
- ٣- خط اكروباتيكي خلفي
- ٤- القلبات الهوائية خلفا مع نصف لفة للقلبات الامامية ، القفز للامام مع نصف لفة للقلبات الخلفية
- ٥- النهاية على ان لاتقل عن صعوبة D اما اذا ادى اللاعب نهاية ذات صعوبة C فتعتبر متطلب جزئي

المتطلبات الخاصة لحصان الحلق

- ١- مرجحات الرجل الواحدة

٢- الفلنكات ومقصات توماس مع ابدون اللف المغزلي (سبندل) والوقوف على اليدين

٣- الانتقالات الطولية والعرضية (بالارتكاز الطولي او الجانبي)

٤- المرجحات الروسية وحركات الفلوب والحركات المترابطة

٥- مجموعة الهبوط

المتطلبات الخاصة لجهاز الحلق

١- حركات الكب وحركات المرجحة (متضمنة ارتكاز L)

٢- المرجحة للوقوف على اليدين واثبات ثانيتين

٣- المرجحة الى ثبات القوة (ليس الى الارتكاز L)

٤- حركات القوة وحركات الثبات ثانيتين

٥- مجموعة الهبوط

المتطلبات الخاصة لجهاز المتوازي

١- حركات بالارتكاز او خلال الارتكاز على البارين

٢- الحركات التي تبدأ من التعلق الابطي

٣- المرجحة الطولية من التعلق مواجه على بار واحد او كلا البارين

٤- المرجحات الطولية

٥- حركات النهايات

المتطلبات الخاصة لجهاز العقلة

١- حركات المرجحات مع ابدون الدوران

٢- حركات الطيران

٣- الحركات القريبة من البار

٤- حركات بالقبضة المعكوسة من التعلق الخلفي والحركات المؤداة خلف البار

٥- حركات الهبوط

اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

حسومات لجنة E

هذه الحسومات سوف تطبق في جميع الأجهزة بما فيها البساط الأرضي من قبل لجنة E و عندما يحدث الخطأ المدون في الجدول (أنظر أيضا الفصل السابع و حتى الثاني عشر لمعرفة الأخطاء الخاصة بكل جهاز على حدة)

الخط	صغير ٠,١٠	متوسط ٠,٣٠	كبير ٠,٥٠
أخطاء التنفيذ الجمالية و التنفيذية			
عدم وضوح الوضع (تكور - انحناء- مستقيم)	+	+	+
إعادة تصحيح وضعية القبضة أو اليد	+		
السير أو النط في الوقوف على اليدين أو النط (كل قفزة أو خطوة)	+		
لمس الجهاز أو البساط	+	+	
ضرب الجهاز أو البساط			+
لمس اللاعب بدون مساعدته		+	
انقطاع التمرين بدون سقوط			+
ثني الذراعين أو الرجلين متفارجة متوسط او كبير	+	+	+
ضعف الوضع أو إعادة تصحيح الوضعية خلال الوضع النهائي	+	+	+
القلبات الهوائية مع فتح الركبتين أو الرجلين	أقل من اتساع الكتفين أو تساويه	أكبر من اتساع الكتفين	
انفراج الرجلين البسيط في الهبوط بدون حسم لكن الانفراج	بأستساع الكتفين	أكبر من اتساع الكتفين	
عدم الثبات التام أو إعادة تصحيح طفيف للرجل أو مرجحة الذراعين أثناء الهبوط	+		
فقدان التوازن خلال أي هبوط	خطوة صغيرة أو	خطوة أو نطة	الاستناد بيد أو باثنتين

	نطة لكل خطوة أو نطة ٠,١	كبيرة أو لمس البساط بيد أو بيدين	
سقوط كامل خلال أي هبوط			١,٠
سقوط كامل خلال أي هبوط بدون أن يبدأ الهبوط على القدمين			١,٠٠ و عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة D
انفراج شاذ	+	+	
أخطاء الجمال الأخرى	+	+	+
الأخطاء التقنية			
الانحرافات في حركات المرجحة أو خلال الوقوف على اليدين أو إلى حركات أو بحركات اللف (الفلنكات)	٣٠-١٥ درجة	٤٥-٣١ درجة	أكبر من ٤٥ + عدم الاعتراف
الانحراف للزاوية من وضع الثبات التام	حتى ١٥ درجة	٣٠-١٦ درجة	٤٥-٣١ درجة + عدم الاعتراف
الضغط من وضع ثبات سيئ	الحسم المطبق على الوضع السيئ سوف يطبق مرة أخرى		
عدم اكتمال الدوران	حتى ٣٠ درجة	٢٠-٣١ درجة	٩٠-٦١ درجة أكبر من ٩٠ + عدم الاعتراف

	+	+	الافتقار إلى الارتفاع في القلبات الهوائية أو حركات الطيران
		+	وضع ارتكاز إضافي أو وسيط
+	+	+	حركة قوة بالمرجحة أو العكس
أقل من ثانية + عدم الاعتراف	١ ث	١-٢ ث	الزمن خلال وضعيات الثبات
+	+	+	انقطاع الحركة الصاعدة
+	+		محاولتين أو أكثر في أخذ الوضع الثابت أو وضع قوة
تأرجح أو تقلقل كبير			فقدان التوازن أو السقوط في الوقوف على اليدين
١,٠			السقوط من أو على الجهاز
كل	نصف أو لاياويس		مرجحة وسطية أو لاياويس
١,٠ + عدم الاعتراف بالحركة			اكتمال الحركة بمساعدة المساعد
	+	+	الافتقار للامتداد في الإعداد للهبوط
+	+	+	أخطاء تقنية أخرى

مثال لاحتساب درجة اللاعب

قام اللاعب جملة من الحركات على بساط الحركات الارضية وتضمن عشرة وكما موضح في الجدول حركات قام قضاة لجنة E بالخصومات المبينة في الجدول وتضمن الاداء المتطلبات الخاصة التالية

١- حركات اكروباتيكية امامي وخلفية

٢- وحركات غير اكروباتيكية

ومنح ٠,١ عن قيمة المحسنات

تضمن تركيب التمرين من الحركات

1E	2D	2C	3B	4A
----	----	----	----	----

وقد تم خصم الدرجات التالية من اداء اللاعب من قبل لجنة (E)

١- القاضي الاول (٥ اخطاء صغيرة ، ٤ اخطاء متوسطة ، ٥ اخطاء كبيرة)

٢- القاضي الثاني (٥ اخطاء صغيرة ، ٥ اخطاء متوسطة ، ٣ اخطاء كبيرة)

٣- القاضي الثالث (٤ اخطاء صغيرة ، ٣ اخطاء متوسطة ، ٥ اخطاء كبيرة)

٤- القاضي الرابع (٧ اخطاء صغيرة ، ٦ اخطاء متوسطة ، ٦ اخطاء كبيرة)

٥- القاضي الخامس (٨ اخطاء صغيرة ، ٧ اخطاء متوسطة ، ٧ اخطاء كبيرة)

٦- القاضي السادس (٥ اخطاء صغيرة ، ٤ اخطاء متوسطة ، ٥ اخطاء كبير)

احسب درجة اللاعب

بالنسبة الى لجنة E

الخطوة الاولى :-

حساب عدد الحركات اذ من خلالها تحدد الدرجة التي سوف تطرح الخصومات منها

$$١٠ = ١ + ٢ + ٢ + ٣ + ٤$$

حسومات القاضي الاول

$$٠,٥ = ٠,١ \times ٥$$

$$١,٢ = ٠,٣ \times ٤$$

$$٢,٥ = ٠,٥ \times ٥$$

$$٤,٢ = ٢,٥ + ١,٢ + ٠,٥$$

حسومات القاضي الثاني

$$٠,٥ = ٠,١ \times ٥$$

$$١,٥ = ٠,٣ \times ٥$$

$$١,٥ = ٠,٥ \times ٣$$

$$٣,٥ = ١,٥ + ١,٥ + ٠,٥$$

حسومات القاضي الثالث

$$٠,٤ = ٠,١ \times ٤$$

$$٠,٩ = ٠,٣ \times ٣$$

$$٢,٥ = ٠,٥ \times ٥$$

$$٤,٤ = ٢,٥ + ١,٥ + ٠,٤$$

حسومات القاضي الرابع

$$٠,٧ = ٠,١ \times ٧$$

$$١,٨ = ٠,٣ \times ٦$$

$$٣ = ٠,٥ \times ٦$$

$$٥,٥ = ٣ + ١,٨ + ٠,٧$$

حسومات القاضي الخامس

$$٠,٨ = ٠,١ \times ٨$$

$$٢,١ = ٠,٣ \times ٧$$

$$٣,٥ = ٠,٥ \times ٧$$

$$٥,٤ = ٢,٥ + ٢,١ + ٠,٨$$

حسومات القاضي السادس

$$٢,٥ = ٠,٥ \times ٥$$

$$١,٢ = ٠,٣ \times ٤$$

$$٢,٥ = ٠,٥ \times ٥$$

$$٦,٢ = ٢,٥ + ١,٢ + ٢,٥$$

بلغت الدرجات كما يلي وحسب التسلسل (٤,٢ ، ٣,٥ ، ٤,٤ ، ٥,٥ ، ٥,٤ ، ٥,٢)
(٦,٢

نقوم بحذف اعلى درجة واقل درجة يتم حذف دلرجه القاضي الثاني ٣,٥ والقاضي السادس ٦,٢

نجمع بقية الدرجات ونقسم على العدد المتبقي ٤ قضات

$$١٩,٥ = ٥,٤ + ٥,٥ + ٤,٤ + ٤,٢$$

١٩,٥ ÷ ٤ = ٤,٨ وتمثل خصومات الاداء ويتم طرحها من ١٠ لكون اللاعب ادى ١٠ حركات

$$٥,٢ = ٤,٨ - ١٠$$

حساب درجة لجنة D

قيمة الصعوبة

$$٤ A ٣ B ٢ C ١ D ١٩٩٨ E$$

$$٠,٤ = ٠,١ \times ٤$$

$$٠,٦ = ٠,٢ \times ٣$$

$$٠,٦ = ٠,٣ \times ٢$$

$$٠,٨ = ٠,٤ \times ٢$$

$$٠,٥ = ٠,٥ \times ١$$

$$٢,٩ = ٠,٥ + ٠,٨ + ٠,٦ + ٠,٦ + ٠,٤$$

قيمة المتطلبات الخاصة (ادى حركات اكروباتيكية امامي وخلفية وحركات غير اكروباتيكية)

قيمة كل متطلب ٠,٥ درجة وقد ادى ثلاث متطلبات

$$١,٥ = ٠,٥ + ٠,٥ + ٠,٥$$

٠,١ قيمة لمحسنات

نقوم بالجمع لاستخراج الدرجة

$$٢,٩ + ١,٥ + ٠,١ = ٤,٥ \text{ قيمة درجة لجنة D بعد اضافة المحسنات}$$

والابتكار

يتم حساب درجة اللاعب بجمع درجة اللجنتين

$$٤,٨ + ٤,٥ = ٩,٣ \text{ والتي تمثل درجة اللاعب}$$

جهاز الحركات الارضية

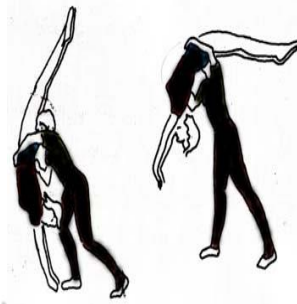
قفزة اليدين الامامية بالنهوض الفردي

هي من الحركات التي يدور فيها الجسم دورة كاملة عمودية بزاوية (٣٦٠ درجة) ، وخلال هذا الدوران يكون ارتكاز اليدين على الأرض ، تبدأ الحركة من الركضة التقريبية ثم الحجلة في نهايتها ، والتي تكون بالقفزة على رجل واحدة مع رفع الذراعين اما ما عاليا ، ثم النزول على ميل الذراعين والجذع للإمام والأسفل (زاوية مفصل الكتفين مستقيمة تقريبا) وعند اخذ هذه الخطوة تمرجح الرجل الخلفية (رجل المرحجة) الى الخلف الأعلى مع الدفع بالرجل الأخرى (الرجل الناهضة) وإحافها برجل المرحجة بأسرع ما يمكن ووضع اليدين على الأرض بمسافة مناسبة عن الرجل الناهضة بحيث تكون الكتفان والجذع والرجل المرحجة على استقامة واحدة ، وتكون المسافة بين اليدين بعرض الصدر . والمسافة بين مكان ارتكاز اليدين ومكان نقطة النهوض للقدم الناهضة تقررهما زاوية مفصل (الكتفين - الجذع) . ونتيجة لهذا الدفع والمرحجة للرجلين يمر الجسم بالوقوف على اليدين ومرور مركز ثقل الجسم فوق الرأس . ((وبعد ان تجتاز الرجلان والجذع زاوية (٥) درجات عن المستوى العمودي يبدأ دفع الأرض باليدين (الدفع يكون من مفصل الكتفين)) ليكون الدفع غير مركزيا وللحصول على طيران الجسم لمدة قصيرة بصورة حرة وبزاوية (١٨٠) درجة للنزول مرة أخرى على القدمين ، وهنا يجب ان يكون الجسم في أثناء طيرانه في الهواء متقوس الظهر والرأس بين الذراعين ، وتكون الرجلان ممدودتين ومضمومتين .

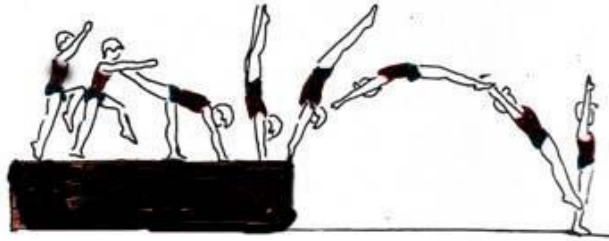


(أ) الخطوات التعليمية (طريق التدريب) :

- ١- من متطلبات هذه الحركات الوقوف على اليدين بصورة جيدة .
- ٢- الوقوف على اليدين بالنهوض الفردي بمساعدة الزميل، وفي هذا التمرين يجب تأكيد النهوض الصحيح (المسافة المناسبة بين مكان وضع اليدين والرجل الناهضة ، زاوية مفصل الكتفين مستقيمة ، رجل المرجحة ممدودة وكذلك ضم الرجلين بأسرع ما يمكن .
- ٣- التمرين السابق (٢) نفسه ولكن بصورة أكثر ديناميكية، وبأسرع صورة .
- ٤- أداء التمرين السابق (٣) نفسه، ولكن ضد الجدار بعد وضع البساط الأسفنجي عليه .
- ان غاية التمارين السابقة هي التدريب على المرجحة القوية والسريعة للرجل الحرة والدفع بالرجل الناهضة وضمها بالرجل الحرة بأسرع وقت إذ ان هذه الأمور من المستلزمات المهمة في أداء الحركة وإتقانها .
- ٥- الوقوف المواجه للجدار على بعد مناسب مع رفع الذراعين إماما بانحراف ثم سقوط الجسم للإمام، والاستناد الى اليدين بذراعين ممدودتين، والدفع بهما حال ملامستهما للجدار (الدفع يكون من مفصل الكتفين) ، والغرض من هذا التمرين هو الإحساس والشعور بالدفع باليدين .
- ٦- أداء حركة الوقوف على اليدين بمرجحة سريعة مع الدفع باليدين ومحاولة رفع اللاعب من المساعد الواقف إلى الجانب بمسكه من رسغي القدمين، ان الغرض من هذا التمرين هو عملية ربط مرجحة الرجلين مع الدفع باليدين . كما يجب في التمرين وضع الرأس بين الذراعين حال دفع الأرض باليدين .
- ٧- أداء حركة قفزة اليدين الأمامية بمساعدة الزميل الذي يرفعه على كتفه



٨- أداء حركة قفزة اليدين من فوق طبقتين من الصندوق الخشبي بالمساعدة، وبصورة، بطيئة ثم بصورة سريعة ثانياً، ثم يبدأ بتقليل ارتفاع الصندوق الى ان يصل أداء الحركة من الأرض بالمساعدة



(ب) الأخطاء الشائعة :

١- دفع الكتفين الى الامام في اثناء وضع اليدين على الارض (احداث زاوية في مفصل الكتفين).

٢- ثني الذراعين والكتفين .

٣- وضع اليدين بمسافة قصيرة جداً عن القدم الناهضة مما يسبب انحناء الظهر، وتكور الجسم في اثناء طيرانه الحر.

٤- ضعف المرجحة الحرة وضعف الدفع للرجل الناهضة.

٥- ثني الرأس للمصدر في اثناء مرجحة الرجل الحرة، وهذا مما يؤدي إلى ثني الجذع .

٦- ثني مفصل الورك والرجلين في اثناء الهبوط .

٧- عدم إيقاف حركة الرجلين عند مرورها بالوقوف على اليدين للاستفادة من تحويل طاقتها الحركية المتولدة منها إلى الجذع لرفعه إلى الأعلى

القلبة الهوائية الامامية الامكورة:-

من الركض الارتقاء بالقدمين عاليا للامام الاعلى ورفع الذراعين وعند الوصول الى اعلى نقطة يبدأ الرأس واليدين بالدوران للأمام وللأسفل لتكور الجسم وضم الركبتين على الصدر مع محاولة مسك الرجلين باليدين يدور الجسم دورة كامل حول المحور العرضي وعند بداية نزول الجسم بعد الدوران يتم فتح زاوية الورك ورفع الذراعين امام جانب اعلى للهبوط على الارض بالرجلين وباستقامة الجسم وهنا يجب التأكيد على سرعة الدوران لإتمامه في اعلى نقطة يصل اليها الجسم وايضا عند فتح زاوية الورك اي ابعاد الرجل عن الجذع يكون للأمام والنظر للمشطين وثني الركبتين قليلا عند الوصول الى الارض

الخطوات التعليمية

- ١- الركض الارتقاء عاليا مع رفع الذراعين عاليا
- ٢- الجري ثم الارتقاء عاليا مع ضم الجلين على الصدر عند الوصول الى اعلى نقطة يصل اليها الجسم مع لمس اليدين للرجلين
- ٣- الجري ثم الارتقاء وعمل حركة التكور ودوران الجسم من فوق صندوق مع وضع اليدين على الجهاز مع عدم فرد الجسم الا عند الهبوط مع عدم دفع الجهاز باليدين بل الاستناد عليه فقط
- ٤- تكرار الحركة السابقة مع تقليل من الاستناد على الجهاز
- ٥- عمل التمرين رقم ١ ولكن يكون الارتقاء من على القفاز مع المساعدة من الامام
- ٦- عمل التمرين رقم ٢ وايضا على القفاز بالمساعدة
- ٧- عمل التمرين رقم ٣ باستخدام القفاز وتقليل من لمس الجهاز
- ٨- نفس التمرين بدون صندوق وبالمساعدة
- ٩- تكرار الحركة مع تقليل المساعدة بشكل تدريجي

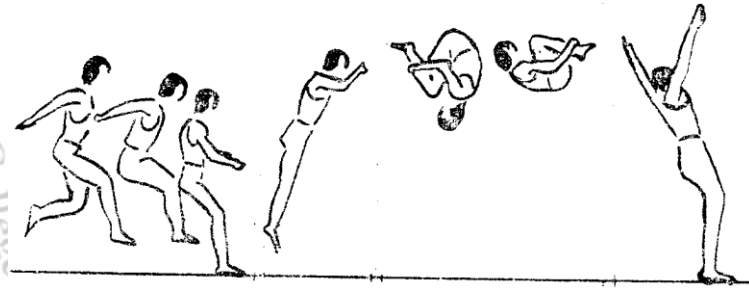
- ١٠- تكرار الحركة بدون قفاز
- ١١- اداء الحركة بدون مساعدة

الاجطاء الشائعة :-

- ١- ميلان الجسم اثناء حركة النهوض
- ٢- عمل حركة الدوران قبل بلوغ اعلى نقطة
- ٣- الضم الغير كافي للركبتين الى الصدر في عمل التكور
- ٤- التاخير او الفتح المبكر عند الهبوط من عملية التكور اثناء الهبو

طريقة المساعدة

يقف المدرب في احد الجانبين للطالب يضع احدى اليدين على بطن اللاعب واليد الاخرى تحت كتف اللاعب بعد بداية الدوران

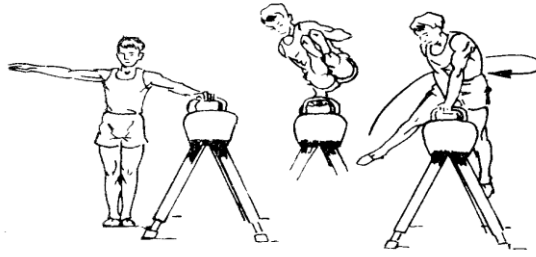


جهاز المقابض:-

اعادة حركات المنهج للسنة الماضية

الهبوط بالتلويح الخلفي النصف دائري من الارتكاز السرجي:-

من الارتكاز السرجي تبدأ المرححة بالتلويح الجانبي وتكون حركة التلويح دائما مع ربع لفة عندما تكون الحركة لجهة اليسار تكون الدورة لجهة اليمين وبالعكس عندما تكون لجهة اليمين تكون الدورة لجهة اليسار وهذه من الحركات السهلة اثناء اداء الحركة يجب ان يكون الورك قريبا جدا من اليد الماسكة للمقبض وذلك للحصول على ارتفاع مناسب ثم الهبوط



جهاز المتوازي

وقوف على الاكتاف :-

من الحركات السهلة على جهاز المتوازي يمكن اداء الحركة من الجلوس فتحا على العارضتين ومسكهما باليدين قريبتين من الفخذين مع ميلان الجسم للامام لوضع الاكتاف على العارضتين مع نشر المرفقين الى الجانبين ورفع مركز الثقل للجسم فوق قاعدة الارتكاز وعندما يتم التوازن للجسم بصورة مستقيمة بحيث يكون الراس والقدمين خطا مستقيما مع رفع الراس قليلا الى الاعلى

خطوات التعلم:-

- ١- تعلم حركة الوقوف على الراس على بساط الحكات الارضية
 - ٢- اداء الحركة على متوازي واطى بوضع ابسطة لوضع الراس مع رفع الراس بشكل تدريجي
 - ٣- وان وجد صندوق خشبي اداء الحركة على المتوازي
 - ٤- اداء الحركة بدون صندوق
- الاجزاء الشائعة:-

- ١- المسافة بين الفخذين والي دين تكون كبيرة
- ٢- ثني الراس الى الصدر يؤدي الى الدحرجة
- ٣- ثني الجذع من مفصل الورك اثناء الوقوف على الاكتاف
- ٤- المرفقين للداخل مما يؤدي الى دخول الاكتاف بين العارضتين

طريقة المساعدة:-

يقف مساعداً على الجانبين ويضعان ايديهما البعيدة تحت اكتاف الطالب والاخرى لرفع الفخذين الى الاعلى وعندما يصل الطالب الى وضع الوقوف على الاكتاف يقوم احد المساعدين بمساعدته للمحافظة على التوازن



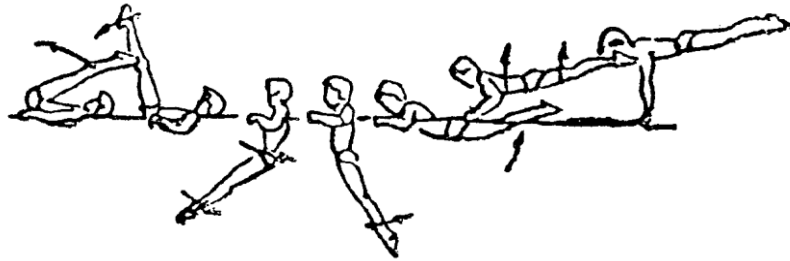
الطلوع بالمرجحة الخلفية:-

رفع الجسم من الاستناد على الذراعين الى وضع الارتكاز على اليدين ، من خلال رجوع الجسم بالمرجحة الخلفية يتم ثني مفصل الورك وبنفس اللحظة تقريب الكتفين الى اليدين بلزحقة اماما ، ويستمر ثني مفصل الورك الى ان يصل الجسم الى الوضع العمودي بعدها يبدأ مد مفصل الورك مع مرجحة قوية وسريعة بالرجلين (خطف الرجلين للاعلى) ، وباستغلال الطاقة الحركية لرفع مركز الثقل الى الاعلى بيقاف المرجحة ومن ثم يتم مد الذراعين عندما يكون الكتف فوق اليدين ويستمر المد في الذراعين لحين وصول الجسم الى اعلى ارتفاع له ، خلال عملية المرجحة يتم الضغط على العارضتين بالمرفقين حتى لا يتم سقوط الكتف الى الاسفل

تتم عملية المساعدة عند اجتياز اللاعب الوضع العمودي برفعه من البطن

الاطاء الشائعة:-

- ١- مد مفصل الورك (قبل الوصول الى الشاقولي) سوف لا يتم رفع الجسم الى الاعلى وانما تستمر الى المرحلة للخلف بدلا من الطلوع بهذه المرحلة لاختذ وضع الارتكاز على اليدين
- ٢- اثناء المرحلة الخلفية تكون الذراعان ممدودة وبالتالي لا يمكن زحف الكتف وجلبه فوق اليدين وعندها لا نستطيع ان نرفع الجسم
- ٣- المد المبكر للذراعين يؤدي الى ايقاف المرحلة الى الاعلى لهذا تكون الرجلين اوطأ من مستوى العارضة



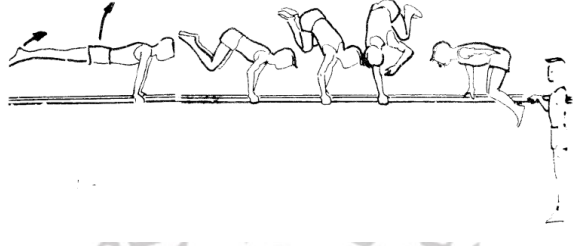
الهبوط نصف لفة مكورة:-

تتطلب الحركة مرحلة خلفية مرتفعة وسرعة في ثني مفصل الورك ومفصل الركبتين (تكوين الجسم) بتوافق حركي بين المرحلة والتكوين

قبل الوصول الى نهاية المرحلة رفع الورك عاليا ثم تكوين الجسم والدفع باليد اليسار للعارضة ونقل مركز ثقل الجسم على اليد اليمنى اذا كان الهبوط على جهة اليمين (وبالعكس) اذا كان الهبوط على جهة اليسار بعد اكمال الدوران نبداً بمد الجسم للهبوط

كخطوة اولى يتم الاداء في نهاية المتوازي من المرحلة الخلفية تكوين الجسم بيد اليسار او (اليمنى) والهبوط

يتم مساعدة اللاعي بالوقوف جانبا واذا كان الدوران على ذراع اليمين يمسك المساعد الذراع اليمين فوق مرفق اللاعب (العضد) واليد اليسرى يساعد اللاعب على الدوران من الورك عن طريق دفعه وبذراع اليمين سحب اللاعب الى جهة الهبوط



منصة القفز

قفزة اليدين :-

بعد الركضة التقريبية والتي تكسب الجسم السرعة المناسبة لاداء القفزة يتم الضرب على لوحة النهوض بكلتا القدمين يبدأ المد في مفصلي الورك والركبتين مع مرجحة الذراعين اماما عاليا وتكون زاوية ضرب لوحة النهوض بين ١٠٠- ١٠٥ درجة وبعد الطيران الاول يتحقق الدفع باليدين على نهاية المنصة بيدين ممدودتين وبسرعة وقوة عالية بكلتا اليدين لتحقيق ارتفاع عالي اثناء الطيران الثاني مع استمرار مرجحة الرجلين وبسرعة خلفا، تقدر زاوية الاستناد بين ٥٥ - ٦٠ درجة و فترة الاستناد على العارضة قليلة اجزاء من الثانية واثناء الدفع عدم ضم الراس الى الصدر ، تبقى الذراعين ممدودتان حتى في الهبوط

العناصر الفنية :-

- ١- بعد ترك لوحة النهوض بالرجلين معا يجب قذف الرجلين معا الى الخلف الاعلى بقوة فينتج عن ذلك تقوس في الظهر ويكون الراس مرفوع للاعلى والكتف عموديا على المنصة
- ٢- يكون الصدر للداخل واثناء وضع اليدين على المنصة يجب الدفع لاسفل من مفصل الكتفين والذراعان ممدودتان
- ٣- بعد دفع المنصة يجب استقامة الجسم وذلك بتوقيف الرجلين اثناء مرورها في الوضع العمودي للحصان حتى يرتفع الجسم للاعلى
- ٤- طيران الجسم دون زوايا ثم الاستعداد للهبوط اما الراس فيكون طبيعيا ثم يتم ثني الركبتين قليلا لامتناس الصدمة مع منطقة الهبوط

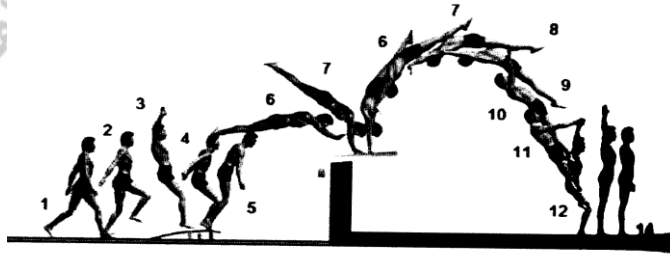
الاطعاء الشائعة:-

- ١- الطيران الاول بزاوية من مفصل الورك بسبب عدم مرجحة الرجلين للخلف
- ٢- سقوط الكتفين للامام مما له تاثير على ارتفاع الجسم
- ٣- ثني مفصلي المرفقين اثناء مرور الجسم في وضع الوقوف على اليدين

طريقة المساعدة :-

يربط اللاعب وسطه بحزام السند في السقف تم يقف اللاعب على الطاولة ليؤدي القفزة كما يؤديها على الارض مع رفعه من قبل المدرب لكي يشعر بالدفع

قفزة اليدين الامامية (Handspring)



القلبية الامامية المكونة

يتم اداء القلبية الهوائية بنفس مراحل ادائها على بساط الحركات الارضية بعد اداء الركضة التقريبية واداء الطيران الثاني عند الوصول الى اعلى نقطة وبعد اكتساب السرعة وتحويلها الى طيران يتم سحب الرجلين الى الصدر فوق المنصة مع تحريك اليدين للامام اثناء السحب والراس ينثني باتجاه الصدر يتم الدوران بسرعة وفي لحظة النزول يتم فتح زاوية الورك ورفع الذراعين اثناء الطيران الثاني وصولا الى منطقة الهبوط بثني قليل في مفصل الركبة لامتصاص الصدمة والذراعين اماما عاليا جانبا للتوازن وعدم السقوط

الاحطاء الشائعة:-

- ١- عدم اكتساب السرعة في الركضة التقريبية
- ٢- طيران اول واطيء
- ٣- الدوران المبكر مع عدم اكتمال التكور وعدم ضم الراس
- ٤- التأخير في فتح زاوية الورك بالطيران الثاني وعدم رفع الذراعين وعمل زاوية قليلة في الركبتين

جهاز العقلة

كب:-

الكب من مهارات الطلوع على جهاز العقلة

الاداء الفني :-

من التعلق يتم اداء المرجحة حيث يتم من المرجحة الامامية مد الجسم الى الامام الاعلى مع ثني مفصل الورك بسرعة في اعلى نقطة باتجاه الصدر ومن ثم خطف الرجلين الى الاعلى ثم ايقاف خطف الرجلين بسرعة مع الضغط على البار بالذراعين الممدودتين ويؤدي ذلك الى رفع الجسم الى الاعلى وصولا للارتكاز الى الاعلى على البار

طريقة التعلم:-

باستخدام عقلة واطنة

- تعلم الحركة من الاستناد الخلفي ، نعمل على ارجاع الجسم خلفا وعن طريق المرجحة الامامية ثم الخلفية ومد مفصل الورك والرجوع للوضع الابتدائي

- التدريب بالسقوط للخلف لاخذ وضع الكب وبالمساعدة

الاعطاء الشائع

- خطف الرجلين بعد مرجحتها نحو العارضة للاسفل مما يؤدي الى ابعاد الورك عن العارضة بدلا من مدهما نحو الاعلى لذلك يلجا اللاعب من اخذ وضع الاستناد على العارضة يحاول استخدام قوة الذراعين لاجل تحقيق ذلك ، وللتغلب على هذه الاعطاء ارجاع الراس الى الخلف اثناء مد الرجلين من مفصل الورك نحو الاعلى

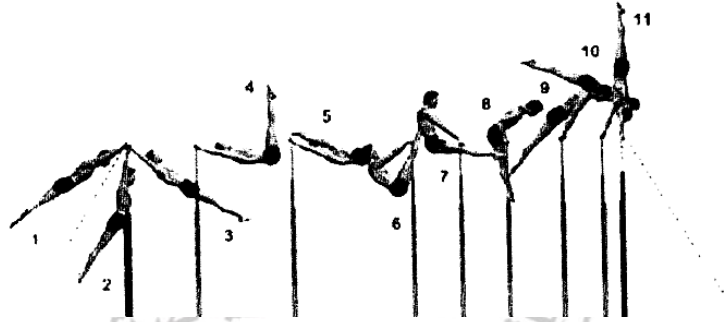
- اخذ وضع الاستناد لايحقق بالكامل او باستعمال القوة وسببه

لايتم مرجحة الرجلين قريبا جدل من العارضة

عند مرجحة الرجلين نعمل على رفع الورك نحو العارضة ايضا يقود الى عدم اخذ وضع التعلق بالكب بالشكل الصحيح

عند المد من مفصل الورك لا يتم تقريب الورك نحو العارضة

عدم تدوير قبضة اليدين باتجاه الحركة

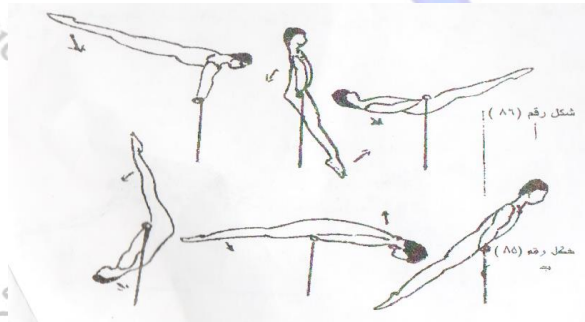


دورة بطن خلفية صغيرة:-

مسك البار بالقبضة العادية من وضع الارتكاز يبدأ اللاعب بقذف الرجلين للخلف والاعلى حتى يصل الجسم الى المستوى الافقي اي ان الرجلين تكونان بمستوى الكتفين ثم ترجع الى الاسفل ويكون الجسم بوضع استقامة وفي نفس اللحظة يتم ميل الكتفين الى الخلف مع بقاء العارضة قريبة من وسط اللاعب ويجب عمل انثناء خفيف في مفصل الورك للحصول على سرعة دوران اما الراس فتكون له حركتين الميلان للخلف مع الكتفين ثم الوضع الطبيعي لاكمال الدورة ، عدم ثني المرفقين مع عدم سقوط الورك الى الاسفل وفتح زاوية الورك

المساعدة :-

يضع المعلم احدي يديه خلف ظهر اللاعب والثانية اسفل وكنه



الهبوط الامامي للقوس:-

من المرجحة الامامية وعند بلوغ اعلى نقطى اي نقطة السكون يتم دفع البار مع عمل قوس بالظر في نفس اللحظة لاحداث طيران يمكن اللاعب من الهبوط على القدمين بثني قليل في الركبتين لامتصاص الصدمة ورفع الذراعين للجانب الاعلى

الاطاء الشائعة

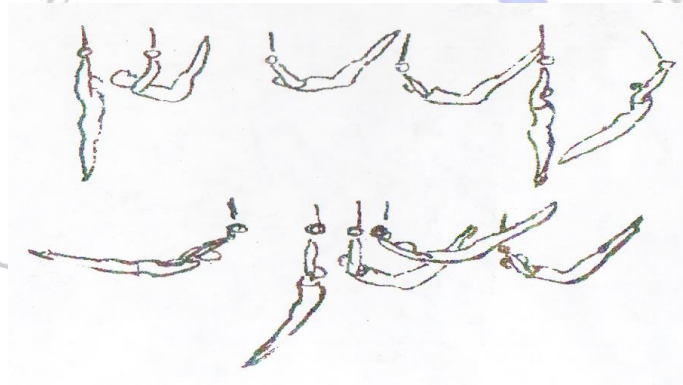
- ١- ترك البار قبل الوصول الى اعلى نقطة
- ٢- عدم عمل قوس فية الظهر
- ٣- ترك البار لحظة نزول الجسم اي بداية المراجعة الخلفية
- ٤- عدم اخذ المراجعة الكافية

جهاز الحلق

المراجعة:-

تبدأ من التعلق العمودي باستقامة الجسم اي عدم وجود زاوية في الكتفين والورك ،مراجعة الرجلين الى الامام الاعلى يجب ثني مفصل الورك قليلا مع الضغط على الحلق الى الاسفل والخلف والجانب للخارج ويكون النظر على المشطين والصدر للداخل وابعاد مركز الثقل عن القبضتين اما زاوية الذراع والجذع فتكون منفرجة وعند اداء المراجعة الخلفية بعد وصول الجسم الى المستوى الافقي ثني مفصل الورك مع ارتخاء في عضلات الكتف ، وعند الوصول الى المستوى الراسي (العمودي) يتم خطف قوي وسريع في المشطين خلفا وضغط الحلقتين ودفعهما للامام مع رفع الراس والجسم بصورة مستقيمة للحصول عل مراجعة خلفية تصل للمستوى الافقي

اثناء اداء المراجعة ارتخاء الكتفين في وضع التعلق وضغط الحلق للامام وبقاء الصدر للداخل والرأس بوضعه الطبيعي



دورة كتف:-

من الحركات التي تعتمد على المرجحة

الاداء الفني :-

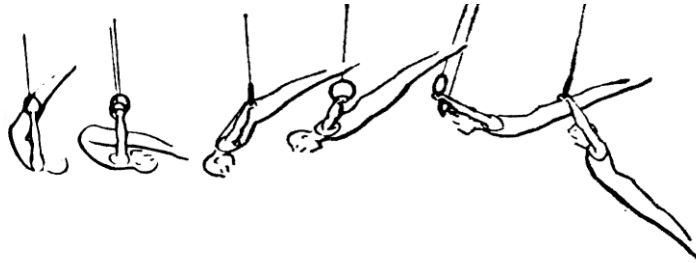
يكون الجسم مستقيما عند اداء المرجحة الخلفية في بدايتها وقبل الوصول الى المستوى الراسي اسفل الحلق يجب ثني مفصل الفخذ بشكل خفيف جدا مع ارتخاء عضلات الكتف وبعد وصول الجسم الى هذا المستوى يجب قذف القدمين بسرعة وبشدة خلفا هاليا مع القيام بشد الحلقتين بذراعين ممدودتين الى الاسفل مع رفع الراس والجسم للاعلى في هذه اللحظة تصل الكتفين والجسم مع المستوى الافقي للحلقتين ، يجب القيام بدوران الاكتاف الى الامام وذلك بلف الذراعين بشدة للداخل مع فتحها جانبا وارجاع الراس الى الوضع الطبيعي وبذلك يصل الجسم الى وضع التعلق المقلوب ، بإمكان اللاعب ان يكرر الحركة مرتين او اكثر على التوالي دون توقف

الخطاء الشائعة :-

- ١- مرجحة الرجلين مبكرا قبل المستوى الراسي
- ٢- ثني الذراعين والبطيء في دوران الاكتاف للامام
- ٣- تصلب المجموعات العضلية في الكتفين

طريقة المساعدة:-

عندما يبدأ اللاعب بالمرجحة ووصول الجسم للمستوى الافقي في المرجحة الخلفية يضع المدرب يده القريبة من اللاعب على صدره واليد البعيدة على فخذيه حتى يرفع جسم اللاعب للاعلى ليتمكن من ضغط الحلقتين لاسفل ليرتفع الكتفين بمستوى الحلق

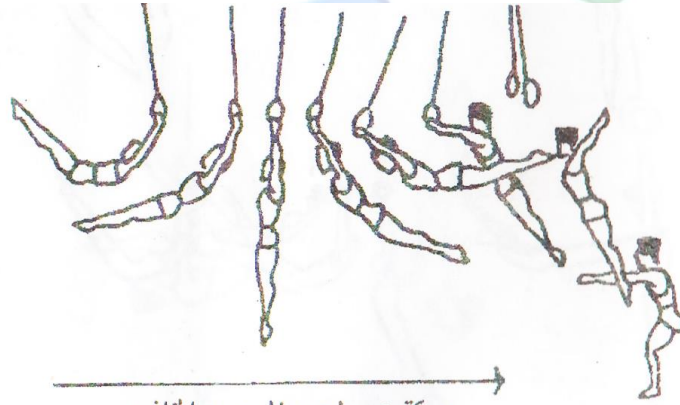


الهبوط الممدود خلفا من المرجحة الخلفية:-

من المرجحة الخلفية وعند بلوغ الجسم الى اعلى نقطة اي نقطة السكون يتم في نفس اللحظة الثاني من مفصل الكتف ورفع الرصد والراس للأعلى عن طريق دفع الحلق مع خطف الرجلين قليلا للأسفل وترك الحلق ورفع الذراعين عاليا للتوازن مع ثني قليل في مفصل الركبتين وامتصاص الصدمة

الايخطاء الشائعة:-

- ١- الهبوط قبل بلوغ اعلى نقطة
- ٢- عدم دفع العارضة
- ٣- النظر للأسفل او ميلان الجسم اثناء الهبوط للأمام
- ٤- عدم رفع الذراعين وعمل حركة القوس



حركة هبوط من المرجحة الخلفية

اعداد وتصميم أ م د ناظم احمد عكاب