

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



مقياس الجمباز

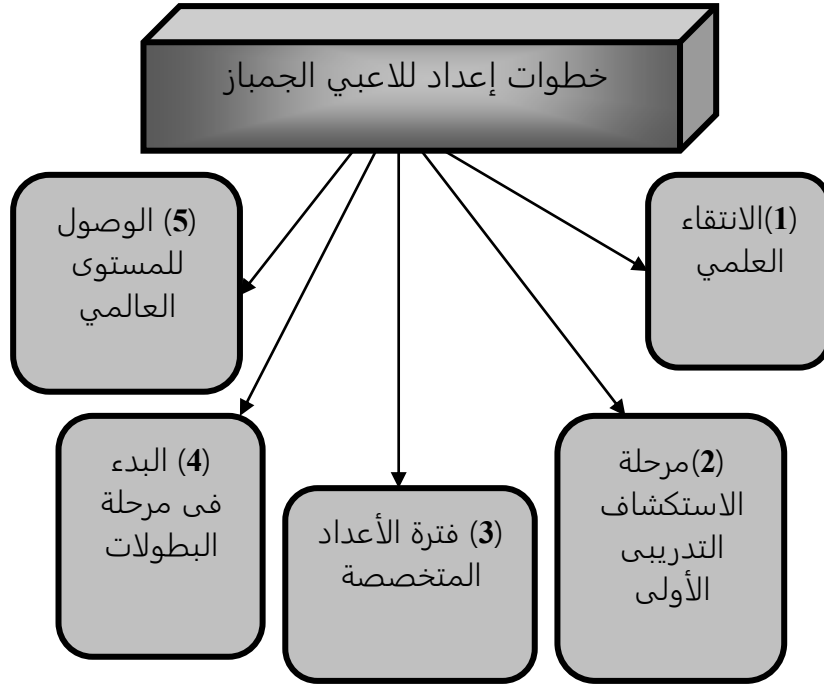
الأستاذ: شليحي عمر

الموسم الجامعي: 2018/2017

## السداسي الثاني

### المحاضرة الأولى : خطوات إعداد لاعبي الجمباز

حققت رياضة الجمباز في الآونة الأخيرة طفرات في الأداء تمثلت في مقدرة لاعبيها على أداء تمارين تتميز بالصعوبة و في ذات الوقت بالشكل الجمالي السليم ، وهذا بطبيعة الحال يفرض على لاعب الجمباز ضرورة أن يتمتع ببعض الصفات البدنية و القدرات المهارية و النفسية ، الأمر الذي يحتم على اللاعب قضاء فترة زمنية كبيرة في التدريب من أجل تنمية تلك الصفات ، هذا التطور في أداء المهارات تبعه بالضرورة تطور في برامج الإعداد المختلفة بالنسبة للاعبين و ارتباطها بالأساليب العلمية الحديثة و هذه الخطوات هي:



ولتحقيق ذلك يجب أن يكون هناك أسلوب لأعداد لاعبي الجمباز وذلك في ضوء هدف مقترح يعتمد على المراحل التالية :

- هدف عام
- الانتقاء الجيد للاعبين (مبتدئ - ناشئين - منتخبات قومية)
- نتائج متوقعة
- التخطيط العام
- وضع البرامج
- تنفيذ البرامج
- عملية التقويم

و فيما يلي خطوات إعداد لاعبي الجمباز:

### (1) الانتقاء:

ويعنى اختيار العناصر البشرية التى تتمتع بمقومات النجاح فى النشاط الرياضي المعين ، ويمثل الانتقاء الأسلوب العلمي و التخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات البشرية ومن أهم محدداتها يلي :

- القياسات الأنثروبومترية
- الخصائص الفسيولوجية
- الصفات البدنية
- الثقة و الشجاعة
- الذكاء و القدرات العقلية

و سوف نتحدث عن عملية الانتقاء فى فصل مستقل

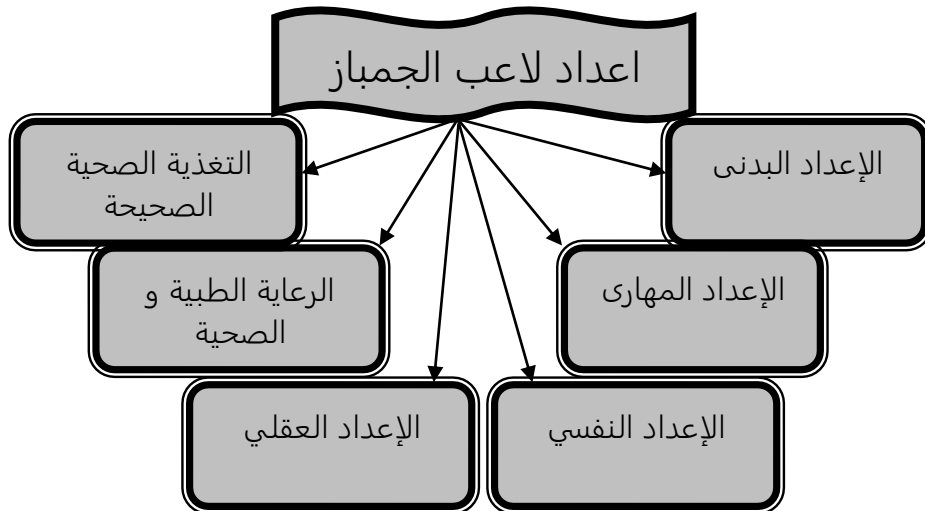
### (2) مرحلة الاستكشاف التدريبي الأولى:

وفى هذه المرحلة يتم إعداد لاعبي الجماز إعدادا يتفق مع المتطلبات البدنية و المهارية الخاصة برياضة الجماز ، وهى تستمر من ( 3 : 6 ) شهور وخلال هذه الفترة توضع بعض المعايير التى يمكن من خلالها التنبؤ باللاعب اللائق لتحقيق إنجازات عالية فى مجال الجماز و منها:

- الحالة الصحية للناشى.
- توافق المقاييس الخارجية للجسم مع عناصر الإعداد البدنى.
- الإعداد الخاص (بدنى - مهارى - نفسى - عقلى).
- السمات الشخصية و تشمل قدرة الناشئ على التصميم و الرغبة فى تحقيق الهدف و الرغبة فى الفوز.
- عمل خطط فردية لكل ناشئ.

### (3) فترة الأعداد المتخصصة:

وفى هذه الفترة يتم إعداد اللاعب إعدادا شاملا وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



## أولا الإعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لأي رياضة ويقصد به كل الإجراءات والتمارين التي يضعها المدرب ويؤديها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية التي بدونها لا يستطيع اللاعب أن يتقدم بالأداء المهاري المطلوب منه وفقا لمتطلبات الجماز . ويرى البعض أن الإعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي ، وطبقا لهذا المفهوم يتم تقسيم عملية الإعداد البدني إلى :

### الإعداد البدني العام:

وهو عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تهدف إلى إكساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة ومن أهم الصفات البدنية الأساسية ما يلي : (القوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل والتوافق والاتزان) .

### الإعداد البدني الخاص:

وهو عبارة عن مجموعة التدريبات البدنية التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد التي تتطلب مهارة معينة داخل النشاط الرياضي .  
اتفق علماء التدريب الرياضي على مبادئ عملية الإعداد البدني هي:

- ✓ التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.
- ✓ الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
- ✓ الاستمرار في التدريب.
- ✓ التدرج في التنمية.
- ✓ التكامل في تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالنشاط.

وتهدف عملية الإعداد البدني الخاص في رياضة الجماز إلى تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء المهاري وفي ضوء ذلك تتنوع طرق تنمية الصفات البدنية الخاصة وشدة وفترة ودوام التمرينات تبعا للواجبات التربوية المطلوبة وأيضاً تبعا لخصائص وعمر وجنس الممارسين.  
حيث يذكر " محمد إبراهيم شحاتة " (1992م) أن الإعداد البدني الخاص يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وثيق بالتمرين المراد تنفيذه في الجملة الحركية والتي تحتوى على جزء أو اكثر من الأداء الفني للتمرين.

ويشير كل من "محمد إبراهيم شحاتة" و " محمد محمود عبد السلام " (1992م) إلى أن التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجماز وتحتوى هذه التدريبات الخاصة على نوعية متشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين ومن شروطها ما يلي :

- 1- ان تحتوى على تركيب الجزء الأساسي في التمرين.
- 2- إذا أعطيت تسهيلات للتنفيذ فلا يجب أن تكون على حساب الجزء الرئيسي من التمرين.
- 3- ان تكون أسهل من التمرين ذاته مع مرونة تقنين تصعيبها للتمرين.
- 4- يتوقف عدد تكرار التدريب على قدرة الممارس.

أن عملية الإعداد البدني في رياضة الجماز تعتمد على عدة أسس هادفة تقود المدرب إلى الأسلوب الأمثل في تدريب المهارة ومنها :

- 1- الفهم الدقيق للمهارة من خلال التعرف على مراحلها وأهمية المرحلة التمهيدية في إنجاز الواجب الحركي الخاصة بالمرحلة الرئيسية ثم الوصول لوضع النهاية.
  - 2- محاولة الربط بين الحركات المتشابهة في التعليم لتوفير الوقت ومثال ذلك (مجموعة حركات الكب) فقد يتشابه الأداء الحركي لاداء المهارات مع اختلاف الجهاز لذا فمن الواجب فهم المجموعات الحركية وما تحتويه من مهارات متشابهة حتى يسهل عملية التعليم او التدريب اعتمادا على مبدأ انتقال اثر التدريب.
  - 3- الخبرة التدريبية وذلك من اجل ابتكار مجموعة بعض التمارين المتنوعة والتي تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهاري للحركة التي يتم تعلمها.
  - 4- استغلال الأدوات والأجهزة المتاحة في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة (حبال- أكياس رمل- عقل حائط - ترامبولين).
  - 5- ومن الهام جدا الاطلاع على ما هو جديد دائما في مجال التدريب الرياضي وخاصة البحوث التي تهتم بالإعداد البدني والتي تحتوي على مقارنات بين طرق التدريب للتوصل إلى أي الطرق افضل وأسرع في تنمية عناصر اللياقة البدنية .
- وهناك بعض المبادئ الخاصة بعملية الإعداد البدني تتركز في العناصر التالية :

- التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.
  - الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
  - الاستمرار في التدريب.
  - التدرج في التدريب.
  - التكامل في التنمية من الصفات البدنية المرتبطة بالنشاط.
- و ينصح لسجاقت بأن التنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء جسم الفرد هي الوسيلة التي تمكن اللاعب من أداء العمل الشاق مع بذل أقل جهد ممكن.
- ويذكر "محمد إبراهيم شحاتة" (1992م) انه عند وضع برنامج الإعداد البدني الخاص يجب التركيز على طبيعة الإعداد وكيفيةها حيث انه من المهم ان يكون لاعب الجمباز (قويا ومرنا) في نفس الوقت حتى يتمكن من ممارسة الجمباز لذا يجب ان تكون طريقة الإعداد والتنمية محددة أهدافها مسبقا وبناء على ذلك فان أساسيات الإعداد البدني للاعبي الجمباز هي ( القوة و المرونة).
- القوة العضلية :

يتفق كل من " شنتلر " "Stiehler" (1973م) و " ماتيفيف " "Matveev" (1964م) في تعريف القوة العضلية على أنها (قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة)

بينما يذكر " شاركي " "Sharkey" (1973م) تعريف القوة العضلية بأنها ( أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد )

وقد اتفق علماء المدرستين الشرقية والغربية على تقسيم القوة العضلية إلى ثلاث أنواع

هي:

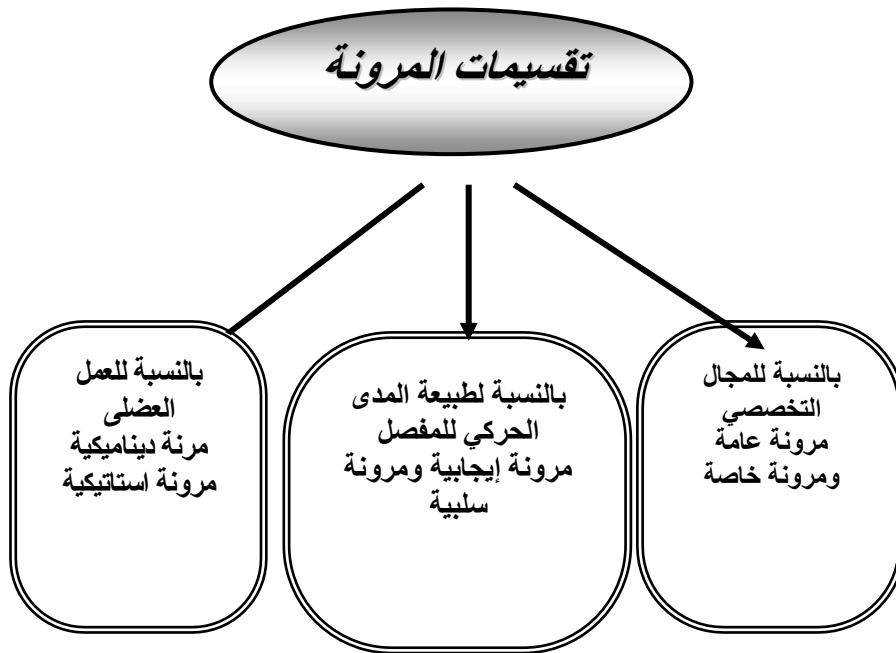
- 1- القوة القصوى.
  - 2- القوة المميزة بالسرعة.
  - 3- تحمل القوة.
- وقد اتفق بعض العلماء على عدة خطوات عند وضع برنامج تدريب وتنمية القوة العضلية هي:
- 1- تحديد الهدف من تنمية شكل القوة العضلية.

- 2- تحديد المجموعات العضلية التي تحتاج إلى التدريب.
- 3- تحديد نوع الانقباض العضلي المستخدم.
- 4- تحديد طرق وأساليب التدريب الخاص بكل شكل من أشكال القوة.
- 5- تحديد المستوى البدني والعمر التدريبي للاعبين الممارسين
- 6- اختيار نوعية التمرينات وترتيبها.
- 7- تقنين الحمل المناسب في كل وحدة تدريبية.
- 8- أخذ الموسم التدريبي في الاعتبار عند وضع البرنامج.

### المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة في مجال التدريب الرياضي بمعنى (مدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل) ومرادفها في اللغة الإنجليزية (Flexibility) وتعتبر المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر بصورة كبيرة في مواصفات الأداء الحركي بينما الإطالة يعرفها " عادل عبد البصير" (1989م) بأنها قدرة عضلية على الامتطاط أو الاستطالة للمدى الذي تسمح به الخاصية الفسيولوجية للألياف العضلية .

و مهما تعددت أنواع المرونة المختلفة إلا أنها لا تتعدى ما هو مبين بالشكل التالي:



### علاقة المرونة بالقوة العضلية بالنسبة للاعبين الجريين:

ترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى و أهمها القوة العضلية هذا فضلا عن ارتباطها و أهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة و يمكن أن تكون المرونة ذات أهمية كبيرة لمفصل معين أو عدة مفاصل تشترك في أداء حركي ذو شكل خاص ، من خلال ذلك نجد الارتباط الكبير بين المرونة و القوة العضلية و الذي يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد المبذول عند الأداء الحركي في الجري و على ذلك ينصح بتنمية العضلات العاملة و إطالة العضلات المقابلة على المفاصل ذات العلاقة بالعمل الحركي و هذا ما يحتاجه لاعبي الجري ، حيث أنهم يحتاجون إلى

جانب تنمية القوة إطالة العضلات حتى يتحسن مدى الحركة المناسب مع الإنجاز المهارى و هذا ما يؤكد فیت (1972م) بأن المدى الحركي المحدود على المفصل يعمل على إعاقة الحركة.

و يذكر طلحة حسام الدين (1993م) أن هناك بعض الملاحظات المهمة التي يجب مراعاتها في تدريبات المرونة وهي أن تكون أهداف التمرينات محددة تحديدا واضحا و أن تتبع تخطيطا يمر بالمراحل التالية:

- تحديد المفاصل ذات المدى المحدود في المهارة المعينة.
- تحديد أوضاع المفاصل في اللحظات التي يظهر فيها نقص في المدى الحركي.
- ملاحظة أوضاع المفاصل المحيطة و التي يمكن أن تؤثر على المدى الحركي للمفصل المعين.
- تحديد المجموعات العضلية التي تحتاج الى إطالة.
- اختيار الطريقة المتبعة في التدريب.
- وضع خطة العمل في ضوء الهدف المطلوب.

### ثانيا الإعداد المهارى:

لكي تتم عملية الإعداد المهارى بالصورة المطلوبة يجب على المدرب أن يكون ملما بجميع النواحي و الأداء الشكلي للمهارات المراد تعلمها لذا يجب على لاعب الجمناز إن يتقن عدد كبير من الحركات التي تحسن من مستوى أدائه، ووسيلة إعداد اللاعب مهاريا عن طريق تعليمه للمهارات الحركية على كل جهاز و إتقانها من خلال البرامج المعدة لذلك.

### أهداف عملية الإعداد المهارى:

- 1 - إتقان عدد كبير من المهارات الحركية على كل جهاز.
  - 2 - تثبيت و تطوير المهارات الحركية وفقا لبرامج الإعداد.
- و لتعليم المهارات الحركية في رياضة الجمناز لابد أن يمر المتعلم على مراحل أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها عملية الفصل هنا لا يقصد بها سوى التجزئة بغرض سهولة الإيضاح ، و الأسس الثلاثة هي:
- 1 - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.
  - 2 - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
  - 3 - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية.
- ويتوقف تقسيم مراحل تعلم الحركة على طبيعة العمليات العصبية كما يراها العالم ( بافلوف ) أي على تأثير الجهاز العصبي على تعلمها لحركة حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلم طبقا للمراحل الثلاث الآتية:
- 1 - مرحلة انتشار (إشعاع) العمليات العصبية.
  - 2 - مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات الكف.
  - 3 - مرحلة الثبات و الآلية.

### شروط إتقان المهارات الحركية الأساسية:

- إتقان الأوضاع الأساسية على كل جهاز.

- مراعاة الشكل الجمالي للجسم و خاصة الأرجل و الإقدام.
  - السيطرة على الجسم.
  - أداء الحركات بانسيابية.
- و تتم عملية الإعداد المهارى غالبا عن طريق التدريبات النوعية

### التدريبات النوعية :

أشار " طلحة حسين " (1993م) إلى أهمية التمرينات الخاصة واستخدامها بمسمى التدريب النوعي أو التمرينات النوعية حيث يشير إلى أهمية التدريب النوعي أو التمرينات النوعية والتي تعنى ذلك النوع من التمرينات التى تتصف بالخصوصية فى تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية فى أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة أداء مهارات رياضة الجمباز ، حيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة فى قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها.

ويتم تطبيق التمرينات الخاصة بطريقة متدرجة اعتماداً على الأسس الخاصة بمراحل التعليم المهارى وكذلك وفق التركيب الزمني المكاني التركيب الديناميكي الزمني (الإيقاع) كما أن التركيب المكاني الزمني للحركات الرياضية الوحيدة يتكون من المرحلة الإعدادية والمرحلة الأساسية والمرحلة النهائية، كما أشار إلى أهمية الإيقاع للمدرب لمعرفة مسار القوة وتنوعها خلال الحركة.

والتمرينات الخاصة يجب تطابق تركيبها الجزئي فى مسار (القوة - الزمن) مع تمرينات المنافسة.

لذلك يجب أن يكون هناك تكامل بين نواحي التحليل الحركي للمهارات عامة وطرق وضع التمرينات الخاصة، ومن هنا توصل الباحث إلى عدة خطوات يتم من خلالها وضع التمرينات الخاصة وفق أسلوب علمي وهى كما يلي:

### الخطوات المقترحة لوضع التمرينات الخاصة

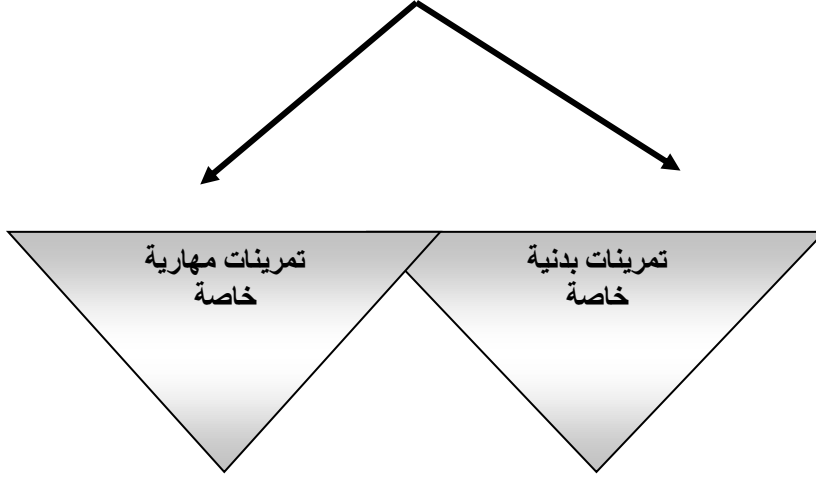
معرفة المحددات البيوميكانيكية للمهارة عن طريق التحليل  
الحركة و تحديد مراحل أداء للمهارة  
( المرحلة الإعدادية - الرئيسية - النهائية )

تحديد العضلات العاملة على مفاصل الجسم أثناء الأداء  
المهارى

تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة المختارة فى  
ضوء أسس فسيولوجية التدريب الرياضي



## وضع برنامج التمرينات الخاصة مع تحديد نوع العمل العضلي



لذا تظهر أهمية التمرينات الخاصة حيث تعتبر حلقة الوصل بين المعمل والملاعب والذي من خلاله يتم ترجمة الأرقام والأشكال البيانية الخاصة بالمتغيرات البيوميكانيكية للأداء الحركي إلى تمرينات خاصة ( بدنية – مهارية ) موضوعة وفق أسس ( ميكانيكية – تشريحية – فسيولوجية ) وذلك في ضوء نتائج الأرقام

### ثالثا الإعداد النفسي:

أصبح علم النفس وثيق الصلة بالكثير من المجالات التربوية و التعليمية ومن بينها مجال الرياضة و تدريب الرياضيين و أعدادهم للمسابقات بغرض إبراز قدراتهم وصولا للمستويات العليا . و تتأسس البرامج النفسية لرياضة الجمباز في ضوء الخصائص التي تتميز بها تلك الرياضة و أولها خاصية الصعوبة الفنية ، الأمر الذي يتطلب توافر امكانات توافقية عالية للاعب ، و الخاصية الثانية التي تتميز بها برامج تلك الرياضة هي الارتباط الوثيق بظروف المسابقات التي تجرى برامجها على مدى عدة أيام هذا بالإضافة إلى أن اللاعب يقوم بالأداء مرة واحدة و لفترة زمنية قصيرة ، الأمر الذي يتطلب تعبئة اللاعب لقدراته النفسية و على ضوء ذلك يتضح أن البرامج النفسية المتخصصة في رياضة الجمباز يجب أن تكون ذات صبغة معينة أساسا في حل موضوعان الأعداد النفسي للاعبين الجمباز وصولا بهم لمرحلة الارتقاء الرياضي.

و يعتبر الجمباز ضمن مجموعة الأنشطة التي تتميز بخصائص نفسية تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى بصفة خاصة.

فنشاط الجمباز لا يوجد فيه التفاعل المتبادل المباشر للاعب و اللاعب الآخر ، و يمكن أن يقوم أنجاز اللاعب المضاد وفقا لدرجة مميزة للثبات الأنفعالي و الثقة بالنفس ، و تؤثر بطريقة مباشرة على الأداء الأنجازي للاعب ، و بالمثل يمكن الحكم على الإنجاز الخاص عن طريق تطبيق قاعدة المنافسات على الأداء.

### برامج التدريب النفسى فى الجمباز:

إن تعلم و إتقان المهارات الحركية يعتمد على مقاومة الصعوبات النفسية التى تواجه اللاعب نتيجة عدم نمو قدراته التوافقية بالشكل الذى يسمح بأداء المهارات الحركية المدرجة فى البرنامج الأجبارى و الأختيارى ، و الصعوبات النفسية ترتبط ( عدم القدرة على الأداء) و الخوف و التوتر النفسى.

و يقصد التخفيف من تلك التوترات النفسية بفضل استعمال التمرينات التحضيرية التمهيدية و الأجهزة المساعدة المتخصصة ، وهذا بدوره يساهم فى اكتساب اللاعب للتصور الحركى الصحيح المهارة.

### خطوات الإعداد:

#### التدريب و الممارسة:

تعطى الفرصة للاعب لتطبيق مئات المحاولات للوصول للمستويات النهائية بحيث يكون قادر على اختيار المواقف غير المتوقعة.

#### تقدير الاستعداد:

يجب على المدرب معرفة درجة الاستعداد التى وصل إليها اللاعب لكي يقوم بتدريبات صعبة و جديدة أو لكي يكون قادرا على تنفيذ مهارات لأول مرة بدون أي خوف و بهذا نكون قد وصلنا إلى القسم الرئيسى فى فهم التعليم و فهم الرياضي نفسه.

#### الثقة بالنفس:

يجب على المدرب أن يزرع الأيمان فى نفوس لاعبي الجمباز و شعاره هو ( كل شئ موجه لبناء الثقة فى نفوسهم ).

#### السيطرة على النشاط:

وهو يتعلق بدرجة النشاط أو درجة الاستعداد جسميا و نفسيا لحدث ما لكي يتمكن الرياضي أن يلعب أحسن يجب أن يصل إلى أعلى مستوى من الاستعداد.

### رابعاً الإعداد العقلى

و تصمم من خلاله برامج التخيل العقلي وسوف فى فصل مستقل.

### خامساً الرعاية الطبية و الصحية

و تشمل الرعاية الطبية مل يلى :

- 1 - سلامة الجهاز الدورى و عضلة القلب.
- 2 - سلامة الجهاز التنفسى و أجهزة ( الأنف ، الحنجرة ، القصبة الهوائية ، الرئتين ).
- 3 - سلامة الجهاز الهضمى و أجهزة ( الفم و الأسنان ، المرئ ، المعدة ، الأمعاء و القولون) و كفاءة عملية الهضم.

#### 4 - سلامة الجهاز الحركي و يشمل:

- سلامة العظام و المفاصل و الأربطة.
- سلامة العضلات و الأوتار.

#### 5 - سلامة التأثيرات البيوكيميائية و تشمل:

- زيادة مخزون العضلة من مصادر الطاقة الكيميائية ( ATP , PC ).
- زيادة مخزون الجليكوجين.
- زيادة نشاط الإنزيمات.
- استجابة الهرمونات و خاصة هرمون النمو.

#### 6 - سلامة الجهاز العصبي.

و تشمل الرعاية الصحية ما يلي:

- ضبط المواعيد الخاصة بالتدريب و الراحة.
- تنظيم المواعيد الخاصة بالنوم ( عدد الساعات الكافية ).
- تنظيم أوقات تناول الوجبات الغذائية الثلاثة.
- النظافة الشخصية قبل و بعد كل وحدة تدريبية.
- استعمال الملابس الرياضية الصحية السليمة.

### سادسا التغذية الصحية الصحيحة

هناك ستة تقسيمات عامة للتغذية التي تعتبر أساسا لتغذية الإنسان و هي الكربوهيدرات - الدهون - البروتين - الفيتامينات - المعادن - الماء، لذا يجب أن يكون هناك تنوع في الوجبة الغذائية حتى تفي بمتطلبات الجسم و احتياجات الناتجة عن الوحدات التدريبية.

#### (2) التمرينات الأساسية والإعداد المهاري للناشئين:

يرتبط مفهوم الإعداد المهاري بتعليم وتطوير مستوى أداء المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية بعامة بالإضافة إلى إمكانية توظيف تلك المهارات في المواقف التي تتطلبها تلك الرياضة في شكل خطط لمواجهة أسلوب خطط الخصم ، أما في الجمناز يتم توظيف استخدام تلك المهارات الأساسية وما هو مشتق ومستحدث منها في شكل جمل حركية تجذب الحكام للتكوين العام لتلك الجملة .

و حين يرتبط الإعداد المهاري في الجمناز بضرورة تعليم الناشئ تلك المهارات الأساسية ، فالمهارات الأساسية في الجمناز حددت بكونها مجموعات حركية قام بتقسيمها العالم الروسي " أوكران " ممثلة في " مرجحات - قوة - تمرينات رياضية - مهارات حسان قفز " وأنه وفقا لصعوبة وتعقيد تكنيك أداء تلك المجموعات التي تفوق قدرات الناشئ خاصة في مراحل أعداده الأولى ، توصل المتخصصون في ذلك المجال الرياضي إلى ما يسمى بالتمرينات الأساسية ، وهي عبارة عن مجموعة مهارية من طبيعة تكنيك المهارات الأساسية بعامة والمهارات المكونة

لطبيعة أداء المهارات تؤدي على كل جهاز من أجهزة الجمناز من واقع أنواع المهارات التي يتضمنها قانون يحكم جمناز الرجال .

والتمرينات الأساسية تعمل على تطوير قدرات الناشئ المهارية والبدنية، كما تنمي قدراته الخاصة لمتطلبات طبيعة الأداء على الأجهزة حيث تحتوي على تمرينات تمهيدية لمهارات كل جهاز و التمرينات الأساسية بعيدا عن المجموعات الحركية هي أساس لأعداد الناشئ وعدم تعليمه المجموعات الحركية في البداية أمر على المدرب استيعابه إلا بعد الانتهاء من تلك التمرينات ، إذ تعتبر تمهيدية لتلك المجموعات المميزة لإطار الجمناز مهارياً . فالناشئ - كما هو معروف في كل رياضة - يتمثل إعداده في تعليم المهارات الأساسية للنشاط المعين، ولكن المدربون في نشاط الجمناز - عادة - ما يواجههم صعوبة إحساس الناشئ بالزمن والمكان عند تعليمه الدورانات الكبرى على جهاز العقلة لصعوبة استيعاب الناشئ لخصائص تكنيك تلك المهارة المعقدة وكذا قصور كفاءته البدنية في بقية المهارات الأساسية على باقي الأجهزة.

والتمرينات الأساسية يجب ان يؤخذ في الاعتبار عند تعليمها ان يتم التخطيط لها، فعلى الرغم من سهولتها يجب تقسيم المهارة الواحدة منها إلى مجموعة خطوات تعليمية، إذا استدعى الأمر ذلك، كما يستدعى تنظيم تعليمها على كل جهاز ارتباط عملية التعليم والإعداد المهاري بتصنيف التمرينات الأساسية وتحديد أسلوب لتعليمها، حيث أحيانا قد يتقيد البعض بالانتهاء من إحدى التصنيفات على أحد الأجهزة، بينما يفضل البعض الآخر اختيار تمرين من كل نوع من أنواع التصنيفات.

والتمرينات الأساسية قد يواجه المدربون عند إعداد الناشئين مهاريا عليها صعوبة أداء أحد التمرينات لافتقار بعض الصفات البدنية الخاصة بالجمناز، فعلى القائمين على تلك العملية التدريبية مراعاة مساندة برامج الإعداد البدني إلى جانب عملية الإعداد المهاري. كما يجب مراعاة ضرورة شمول الوحدة التدريبية الواحدة على أكثر من جهاز ضمانا لتنوع الوحدة بالتمرينات الأساسية على أجهزة نفس الوحدة ضمانا لعدم الملل والنفور وتطوير عمل المجموعات العضلية. و التمرينات الأساسية في مجموعها على الرغم من كونها مهارات تمهيدية للمهارات الأساسية للجمناز " المجموعات الحركية " ، إلا أنها تحتوي على السهل أدائه والأصعب الذي يستلزم ضرورة تطوير صفات بدنية حتى يتاح الفرصة لأدائه .

وإعداد المهاري للناشئين على تلك التمرينات الأساسية يستلزم ضرورة الالتزام بعدم تعليم هؤلاء الناشئين مهارات اصعب من ذلك حتى يتثنى لهم أدائها باعتباره ركيزة الأعداد المهاري في ما بعد ذلك .

كما يتضح من أشكال التمرينات الأساسية نوعية الأجهزة ومواصفاتها القانونية التي يجب ان تميز ملاعب الجمناز في تلك المرحلة من مراحل الإعداد، وذلك الأمر يشير إلى ضرورة توافر أجهزة وإمكانيات مساعدة إلى جانب أجهزة الجمناز المألوفه .

## التمرينات الأساسية لناشئ الجمباز فى التمرينات الأرضية:

التمرينات الأساسية المتخذة لأعداد ناشئ الجمباز على جهاز التمرينات الأرضية تنقسم إلى خمس مجموعات:

- تمرينات التحريك.
- تمرينات المرونة.
- تمرينات الوثب.
- تمرينات من أوضاع الارتكاز.
- تمرينات حركات الاكروبات.
- تمرينات القوة العضلية.

وهذه المجموعات الخمس متساوية في درجة صعوبتها ويتداخلها واشتراكها مع بعضها بانتظام داخل الوحدة التدريبية اليومية تعمل على تطوير التحصيل الحركي .

### تمرينات التحريك :

- 1- " الوقوف " مرجحة الذارعين أماما - عالياً - جانباً - أسفل ببساطة ثم بشدة .
- 2- " الوقوف " مرجحة الذارعين عالياً - جانباً - أماماً ببساطة ثم بشدة .
- 3- " الوقوف " مرجحة الرجل أماما - جانباً - خلفا والتبديل ببساطة ثم بشدة .
- 4- " الوقوف " تدوير الذارعين في عكس الاتجاه .
- 5- يكرر تمرين ( 4 ) مع الوثب لحظة تقابل الذارعين عالياً .
- 6- يكرر تمرين ( 5 ) مع تحريك الرجلين لحظة الطيران .
- 7- يكرر تمرين ( 6 ) مع تحريك الرجلين حركتين على الأقل لحظة الطيران .
- 8- من وضع الوقوف الطعن جهة اليمين مع رفع الذارعين جانباً مع التبديل .
- 9- يكرر تمرين ( 8 ) مع ميل الجذع جانباً مع رفع الذراعين عالياً مع التبديل .
- 10- من وضع الوقوف الطعن إماما مع ميل الجذع إماما مع رفع الذارعين عالياً مع التبديل

## المحاضرة الثانية: انتقاء الموهوبين في رياضة الجمباز:

يمثل الأفراد الموهوبين في المجال الرياضي ثروة بشرية هامة يجب اكتشافها و تنميتها و رعايتها و الحفاظ عليها ، و قد ظلت عملية اكتشاف الموهوبين تخضع للأساليب غير العلمية طوال العديد من السنوات، حيث اعتمدت عملية اكتشاف الموهوبين على الصدفة، و الملاحظة العابرة، و الخبرة الشخصية و غيرها من الأساليب غير المقننة و المضبوطة علميا. و مع التطور الحضاري للإنسان، و اتساع مجالات النشاط الإنساني و تقدم العلوم و الفنون و التكنولوجيا ، أصبحت الأساليب الغير العلمية محدودة الأثر و الاستعمال في عملية انتقاء الموهوبين و توجيههم إلى الرياضات التي تتناسب مع قدراتهم و حلت مكانها الأساليب العلمية المدروسة و التي تستند إلى الأسس النظرية و المناهج العلمية.

و مع التطور الهائل الذي شاهده مجال الرياضة خلال السنوات الأخيرة و الذي يعكس سرعة تحطيم الأرقام القياسية و ارتفاع مستويات الأداء الرياضي في الدورات الأولمبية و العالمية، أصبحت عملية اكتشاف و انتقاء الناشئين الموهوبين من أولويات المشرفين و المسؤولين على الرياضة و التربية البدنية في جميع أنحاء العالم.

و تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي إلى اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين، و الوصول إلى تحقيق أعلى مستويات الأداء في هذا النشاط.

و يعتمد الخبراء و المدربين في عملية اختيار اللاعبين على خصائص لاعب الجمباز النموذجي التي يحددها الخبراء من خلال تحليل انجاز نتائج اللاعبين في المسابقات العالمية الكبيرة (بطولات العالم و الألعاب الأولمبية ...).

و يتم تحديد اللاعب النموذجي من بين أفضل لاعبي الجمباز في العالم، و ذلك بالتعرف على حركاتهم و تماريناتهم و تركيباتهم الحركية هذا بالإضافة إلى معدلات النمو البدني و الفني و الحالة الوظيفية لمختلف أعضاء هذا النموذج و أخيرا درجة و طريقة الإعداد النفسي للنموذج، بمعنى أكثر بساطة يتم اقتراح نموذج للاعب الجمباز على ضوء

البيانات و المعلومات و المعدلات المتوافرة عن النموذج الأصلي للأحسن لاعبي الجمباز في العالم. و ترتبط عملية انتقاء الناشئين ارتباطا وثيقا بظاهرة الفروق الفردية و يميز الخبراء بين مظهرين رئيسيين للفروق الفردية:

### أ- الفروق داخل الفرد (الفروق في النوع):

فالفرد الواحد لا تتساوى فيه جميع الصفات و القدرات، فلو قمنا بقياس الصفات البدنية مثلا لدى الفرد لما وجدناها على درجة واحدة أو مستوى واحد، فقد يكون مستوى القوة العضلية عنده مرتفعا بينما يكون متوسطا في المرونة، و ضعيفا في الرشاقة.

### ب- الفروق بين الأفراد ( الفرق في الدرجة):

وهي تلك الفروق التي نلاحظها بين الأفراد في مختلف الصفات البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية، وهي فروق في الدرجة لا في النوع. و هذه الخصائص للفروق الفردية لها أهميتها في عملية الانتقاء و يجب على القائم بهذه العملية أن يكون على وعي و معرفة بها في جميع مراحل الانتقاء. فاختلاف الأفراد في استعداداتهم و قدراتهم البدنية و العقلية و ميولهم واتجاهاتهم يتطلب بالتالي نوعا و حجما من الأنشطة الرياضية يختلف عن الآخر و يتمشى مع ما يمتلك الفرد من قدرات و استعدادات، و لما كان من المتعذر أن يكون لكل فرد على حدة

برنامج خاص يتناسب مع استعداداته و قدراته، فقد لجأ الخبراء إلى التصنيف بهدف تجميع الأفراد من أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظم لها البرامج الخاصة بهم. اجتهد الخبراء في التعرف على الأساليب و الطرق و المعايير الأمثل للتصنيف، وظهر نتيجة لذلك عديد من المعايير المستخدمة مثل : نمط الجسم، و الطول و الوزن، العمر الزمني و العمر البيولوجي، و الميول و الاتجاهات و القدرات العقلية، و المهارات الحركية.

### **1- مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي :**

يعرف الانتقاء في المجال الرياضي بأنه : عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة، و بناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة".

و من واجبات الانتقاء تحديد إمكانيات الناشئ التي تمكننا من التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه، و إمكانية استمراره في ممارسة اللعبة بمستوى ممتاز من الكفاءة و يتأسس الانتقاء على الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية الناشئ واكتشاف خصائصه النفسية و تقويم صفاته البدنية.

### **2- أهداف الانتقاء في المجال الرياضي :**

- الاكتشاف المبكر للموهوبين .
- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم و استعداداتهم بهدف الترويج و الاستفادة من وقت الفراغ.
- تحديد الصفات النموذجية ( البدنية، النفسية، المهارية، الخطئية)، التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في الملاعب حتى يحقق التفوق في نوع معين من النشاط الرياضي.
- تكريس الوقت و الجهد و التكاليف في تعليم و تدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل.
- توجيه عمليات التدريب لتنمية و تطوير الصفات و الخصائص البدنية و النفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه.
- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية و التنظيم.

### **3-أنواع الانتقاء في المجال الرياضي :**

- الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد.
- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة، و في هذا النوع يكون للدراسة النفسية لأعضاء الفريق أهمية كبرى.

### **4-مراحل الانتقاء :**

أ – المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي : و هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين، و تستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية، و الخصائص المورفولوجية، و الوظيفية، و سمات الشخصية لدى الناشئ و مدى قربها أو بعدها عن المعايير و المتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي المتوقع أن يوجه الناشئ لممارسته. و تتم عملية التعرف المبدئي على الموهوبين من خلال الإجراءات التالية :

#### **1-4 إجراءات تمهيدية :**

و تتضمن هذه الإجراءات الملاحظة العابرة خلال النشاط الرياضي لانتقاء من يتوسم فيهم الموهبة الرياضية، و يعتمد في هذا الخبرة الشخصية للقائم بالانتقاء، كما تتضمن أيضا الملاحظة المنظمة التي تعتمد على جمع بيانات رسمية أو غير رسمية عن الناشئ و دراسة السجلات الرياضية للاعبين الناشئين.

#### **أ-الإجراء الرئيسي :**

• **الفحوص الطبية** لتحديد الحالة الصحية العامة للطفل، و الكشف عن أي ومعوقات وظيفية كأمراض القلب و الكلي و الجهاز العصبي و التنفسي أو تشوهات قوامية مثل التجوف القطني و انحناء في العمود الفقري و اصطكاك الركبتين و تفلطح القدم أو القدم المخلبية...

تفلطح القدم	اصطكاك الركبتين	انحناء العمود الفقري	التجوف القطني
القدم المخلبية			

#### • **تحديد العمر البيولوجي** و قياس مدى انحرافه من العمر الزمني.

تعتمد دراسات الأنثروبولوجي الرياضية على بعض الطرق من أهمها طرق القياسات المعروفة بالأنثروبومتري، و هذه الطريقة لقياس الجسم تعتمد أساسا على احتساب مقادير المواصفات المورفولوجية الخارجية للجسم كما تعطي مؤشرات أيضا عن كفاءة عمل بعض الأجهزة و الأعضاء الداخلية



## القياسات الجسمية

	الوزن	الطول
عرض الكتفين	عرض الحوض	محيط الصدر

### • دراسة نسب المقاييس الجسمية :

- نسبة الوزن إلى الطول لتحديد سمنة أو نحافة الجسم.
  - نسبة محيط الصدر إلى الطول لتحديد سعة الصدر أو ضيقه.
  - نسبة طول الجذع إلى الطول لتحديد طول أو قصر الجذع.
  - نسبة طول الذراعين إلى الطول لتحديد طول الذراعين بالنسبة لطول الجسم.
  - نسبة عرض الكتفين إلى عرض الحوض لتحديد نمط الجسم.
- قياس مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية (الاختبارات):**

### 1- صفة القوة :

	الشد الأعلى: و يؤدي الاختبار على العقلة من وضع التعلق و المسك من أعلى باليدين ثم الشد لأطول فترة زمنية ممكنة.
	من وضع التعلق على العقلة أو السلم الحائطي رفع الرجلين لعمل زاوية قائمة و الاحتفاظ بهذا الوضع لأطول فترة زمنية ممكنة.
	ثني و مد الذراعين من وضع الارتكاز على المتوازي أو الأرض و يحسب عدد التكرارات.

	اختبار القوة عن طريق الدينامومترية (باستخدام الدينامومتر)
	الوثب الطويل من الثبات (سم)

**2- صفة السرعة :** العدو لمسافة من 20 إلى 40 متر.  
و يؤدي اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي، و يؤديه مرتين تحتسب أفضلهم.

**3- صفة المرونة :**

المفصل	سيئ	مقبول	جيد	ممتاز
الرسغ				
المرفق				
الكتفين				
الظهر				
مفصل الورك (جانبا)				
مفصل الورك (خلفا)				
مفصل الورك (أماما)				

				الركبة
				الكحل

#### 4- صفة التوازن :

الوقوف على رجل واحدة على عارضة طولها ( 60 سم) و عرضها (4 سم) و ارتفاعها (5 سم) لأطول وقت ممكن، و في حالة لمس الأرض من طرف اللاعب ينتهي الاختبار و يحتسب الوقت الذي سجله اللاعب فوق العارضة.

#### أ- المرحلة الثانية ( الانتقاء الخاص) :

و تستهدف انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى و توجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع إمكانياتهم، و تتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام و أربعة أعوام طبق لنوع النشاط الرياضي.

#### ب- المرحلة الثالثة ( الانتقاء التأهيلي) :

و تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ و قدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب، و انتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية القياسات المرفولوجية و خصائص القوام المثالية للاعب الجميز :

م	القياسات	التقدير
1	الطول	متوسط
2	وزن الجسم	متوسط
3	شكل العمود الفقري (الظهر)	مستقيم
4	طول الرجلين	طويلة
5	طول الذراعين	طويلة
6	الجدع	قصير
7	عرض الحوض	ضيق
8	عرض الكتفين	عريضتان(أعرض من عرض الحوض)
9	تسطح القدمين	القوس سليم

مراحل إعداد لاعب الجمباز:

المراحل	نوع الإعداد	العمر	محتوى المرحلة
الأولى	الانتقاء	6 - 4	الهدف الأساسي: انتقاء أفضل الأطفال لممارسة الجمباز.
الثانية	الإعداد العام	7 - 6	الهدف الأساسي: إعداد عام باستخدام أنشطة رياضية مختلفة و متنوعة (ألعاب صغيرة، ألعاب جماعية، جري، قفز...).
	الإعداد الخاص	8 - 7	الهدف الأساسي: إعداد خاص لتنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة الجمباز باستخدام الأنشطة و الأجهزة الخاصة بالجمباز.
الثالثة	بداية التخصص	12 - 9	الهدف الأساسي: تعلم و إتقان الأوضاع و المهارات الأساسية على مختلف الأجهزة. الخاصة
الرابعة	التخصص	16 - 13	الهدف الأساسي: تعلم و إتقان أداء المهارات الصعبة و المركبة على مختلف الأجهزة و بداية التدريب على أداء التمرين .
الخامسة	تحقيق أفضل النتائج	16 فما فوق	الهدف الأساسي: المشاركة في البطولات.

## المحاضرة الثالثة : قانون الجمناستيك الفني للرجال:

### أهداف و أغراض القانون:

1. الهدف الأول من القانون هو وضع معايير موضوعية لتقييم التمارين في كل المستويات المحلية و الوطنية و البطولات الدولية.  
أ- لتحديد أفضل لاعب في أي بطولة.  
ب- لإرشاد المدربين و اللاعبين نحو تمارين البطولات.  
ت - لتزويد المدربين و الحكام و اللاعبين بالمعلومات التقنية من مصادر أخرى أثناء المنافسات.

### حقوق وواجبات اللاعب:

#### أولاً: حقوق اللاعب:

1. أن يقيم أداءه بدقة من قبل القضاة و بحسب القانون الدولي للجمباز.
2. أن ينافس على الأجهزة القانونية المعترف بها من الاتحاد الدولي.
3. في حالة سقوطه فله الحق في الراحة لمعاودة الأداء بما لا يزيد عن 30 ثانية.
4. استعمال مسحوق الماغنيزيا ( البودرة) ، استعمال أدواته الخاصة به و التحدث مع مدربه خلال الثلاثين ثانية و بين القفزين الأولى و الثانية في القفز.
5. 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 30 ثانية.

#### ثانياً: واجبات اللاعب:

1. من بين كل الأشياء اللاعب عليه المسؤوليات التالية :
2. معرفة دليل التحكيم ليتصرف بحسبه.
3. يجب أن يلتزم بالزى بحسب التالي:
  - لبس نفس الملابس ( الطراز و اللون ) خلال المسابقة الفرقية ( للفريق كاملاً).
  - ارتداء البنطلون الطويل و الجوارب في الأجهزة:حصان الحلق – المتوازي – الحلق – والعقلة ( الأسود أو البني الغامق ألوان غير مسموح بارتدائها كبنطلونات ).
  - لبس شورت قصير مع أو بدون شراب أو بنطلون طويل مع شراب في الأرضي و القفز.
  - أن يلبس الفانيلة اللاعبة في كل الأجهزة.
  - له الخيار في لبس الحذاء اللاعب في كل الأجهزة.
  - يجب عليه تثبيت اللاعب الرقم المعطى له من قبل المنظمين في البطولة بشكل صحيح على الظهر.
  - أن يلبس الرمز الخاص ببلده على الفانيلة اللاعبة بما لا يتعارض مع قواعد الاتحاد.

- أن يلبس الشعارات و الإعلانات للمزودين له المعترف بهم وفق قواعد الاتحاد الدولي.
- 4. أن يقدم نفسه عند النداء باسمه بالطريقة المعروفة برفع يد واحدة عالياً و برفع يده كدلالة على بدء التمرين و كذلك عند نهايته لـ D1.

### حقوق و مسؤوليات المدرب:

#### أولاً: حقوق المدرب:

- 1- مساعدة اللاعب أو الفريق خلال الإحماء و يكون الإحماء تحت رعايته.
- 2- رفع اللاعب إلى جهاز العقلة و الحلق لإيصاله إلى وضع التعلق.
- 3- أن يكون حاضراً في الحلق و القفز و المتوازي و العقلة أثناء أداء اللاعب لحمايته.
- 4- التحدث مع اللاعب أو مساعدته خلال 30 ثانية بعد السقوط قبل العودة للجهاز و كذلك بين القفزين في القفز.
- 5- أن يحصل على إظهار درجة اللاعب فوراً بعد انتهاء اللاعب من الأداء و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.

#### ثانياً: مسؤوليات المدرب

- 1- معرفة القانون الدولي ليتصرف بحسبه.
- 2- كتابة ترتيب مرور أعضاء الفريق و المعلومات الأخرى المطلوبة بالتنسيق مع لجنة تنظيم البطولة و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.
- 3- تحاشي أي تصرفات قد تؤخر المسابقة أو أي تصرف آخر قد يجرمه من حقوقه و تحاشي التصرفات المزعجة للآخرين.
- 4- تحاشي الكلام مع القضاة الفعليين أثناء البطولة.
- 5- المشاركة في الحفلات الختامية.

#### حقوق و واجبات القضاة

- 1- من بين كل الأشياء: كل عضو في لجنة الجهاز يجب أن يتحمل المسؤوليات التالية:
  - أ- الإلتقان التام لدليل التحكيم و القواعد التقنية للأداء و أن يكون ملماً بالمعلومات الفنية التي تتعلق بأداء مهامه خلال البطولة.
  - ب - أن يكون حائزاً على شارة تحكيمية دولية أو محلية صالحة للمشاركة في البطولات الدولية للاتحاد و أن تكون درجته تسمح بذلك.
  - ج - أن يكون خبيراً و ملماً بكافة قواعد التحكيم و أن يفهم المواضيع الخاصة و أن يكون متخصصاً في الجباز ( التقنية و الحس اللاعب).
  - د- تقييم التمارين بفاعلية و فورية و سرعة و في حالة الشك يعطي الشك لصالح اللاعب.
  - هـ - أن يحضر كل اجتماعات الحكام و يحضر التدريبات على منصة البطولة أثناء المسابقات الرسمية للاتحاد.

ز- 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 المستجندات 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:
- 1- المشاركة في إدارة اجتماعات القضاة و اجتماعات التعليمات المختلفة و إرشاد القضاة للخروج بتقييم صحيح في الجهاز المعني.
  - 2- تطبيق قواعد القضاة بنزاهة و بالتنسيق فيما بينها و بين القواعد المنظمة لتلك البطولة.
  - 3- تسجيل محتوى التمارين بطريقة الرموز.
  - حساب درجة D.
  - حساب حسومات لجنة E.
  - تدوين كل محتوى درجة D و درجة E لتقييم اللجنتين.
  - 4- مراقبة التقييم الكلي و الدرجة النهائية لكل تمرين.
  - 5- التأكد من أن اللاعب استحق درجته الحقيقية بالتعامل مع الحدث و كما مدون في الفقرة 7 و 8.
  - 1- إطلاق الدرجة (إعلان صلاحيتها) إذا لم يكن هناك اعتراض أو احتجاج بحسب الفقرة 7 و 8 .

### تنظيم لجان الأجهزة:

#### تكوين لجنة الجهاز:

- 1- في كل بطولات الاتحاد الدولي(في بطولات العالم – بطولات كأس العالم – الألعاب الاولمبية) سوف تتكون لجنة الجهاز من :
  - أ- لجنة (D) تتكون من حكيمين ، و يجب أن يكون مسئول اللجنة (D1) معيناً من الاتحاد الدولي للجمباز و ذلك بحسب القواعد الفنية للاتحاد الدولي.
  - ب- لجنة (E) و تتكون من 6 حكام.
  - ج - قضاة مساعدين و حكام إضافيين كالتالي:
    - قضاة خطوط للتمارين الأرضية.
    - قاضي لطاولة القفز.
    - ميفاتي في التمارين الأرضية أو لتوقيت الإحماء.
    - عدد متنوع من المساعدين، المحاسبين، السكرتارية، عامل كمبيوتر، راكضين ( من يقومون بتسليم الأوراق من الحكام إلى D1) و بما تتطلب البطولة.
- 2- العدد المطلوب في لجان الأجهزة هو نفسه في كافة أدوار البطولة (التأهل، نهائيات الفرقي، نهائيات المجموع العام، نهائيات الأجهزة).

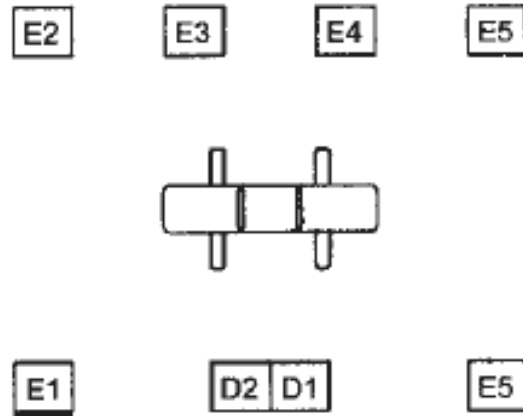
3- قواعد الفرق المقبولة للعلامات الأربعة الوسطية أو في بطولة لأربعة حكام أو أقل من لجنة (E) الفرق بين علامتي الوسط أو الأربعة الوسطية سوف تكون محسوبة، و الفرق يجب أن لا يزيد عن:

الفرق المسموح به	الدرجة	الحسومات النهائية
0.10	بين 9.60 و 10.00	< صفر - 0.40
0.20	بين 9.40 و 9.60	< 0.40 - 0.60
0.30	بين 9.00 و 9.40	< 1.00-0.60
0.40	بين 8.50 و 9.00	< 1.50-1.00
0.50	بين 8.00 و 8.50	< 2.00-1.50
0.60	بين 7.50 و 8.00	< 2.50 - 2.00
0.70	أقل من 7.50	أكبر من 2.50

4- 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:

- 1- كل قاض سوف يأخذ موقعاً مناسباً و مسافة مناسبة من الجهاز ليتسنى له من الرؤية الكلية للأداء كاملاً ليتمكن من إتقان تقييم الأداء.
- 2- في بطولات الاتحاد الرسمية لجنة (D) يأخذون أماكنهم على خط واحد و بينهما مسافة بسيطة.



3- 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.



- أ- قاضيا الخط للتمارين الأرضية سوف يجلسون متقابلان في زاويتين مواجهتين و كل حكم سوف يراقب الخططين القريبان منه.
- ب- ألميقاتي سوف يجلس بالقرب من طاولة لجنة (D).
- 4- 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.
- 5- 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:

- 1- القاضي D1 يقوم بالوظائف التالية:
- التنسيق و مراقبة العمل لكل أعضاء لجنة الجهاز.
  - العمل كهزمة وصل بين لجنة الجهاز و اللجنة العليا من خلال مراقب الجهاز في اللجنة العليا.
  - التأكد و المراقبة للعمل الذي يجري في اللجنة و يتضمن ذلك - مراقبة وقت الإحماء..... الخ. و أيضا:
  - إعطاء اللاعب الضوء الأخضر أو أي إشارة لإعلامه لبدء التمرين خلال 30 ثانية.
  - تحديد و تعريف نهاية التمرين للاعب.
  - ضبط الدرجة النهائية لتمرين اللاعب.
  - تطبيق الحسومات و العقوبات الإضافية ( الخط - .. الخ)، بحسب ما هو منصوص عليه في القانون.
  - الحسومات الإضافية عن سوء السلوك تجلب إلى طاولة الدرجات قبل إشهار الدرجة النهائية للجمهور .
  - الحسم المضاف لتجاوز الوقت للتمرين و الخروج عن الخط يتم جلبه إلى طاولة الدرجات قبل إعلان الدرجة النهائية للجمهور.
- 2- 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:
- منسق و عضو للجنة في نفس الوقت.
  - تسجيل أي مخالفات نحو درجة البداية درجة D.
  - يقدم في نهاية البطولة تقرير فني لرئيس اللجنة العليا عن المشاكل و المخالفات أو حالات الغموض مع كتابة أسماء اللاعبين المعنيين.
  - 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:

- تسجيل كامل محتوى التمارين بدون خطأ و ذلك للتمكن من القيام بمهامها على أكمل وجه.
- القيام بمهام تقييم محتوى التمرين و هذا العامل يحتوي على :
  - تحديد قيمة الحركات و الربط.
  - حساب قيم الصعوبات الإضافية لأفضل 9 حركات (7 حركات للشباب) كأقصى حد
  - 4 حركات من كل مجموعة أنظر المادة (11.1) زائداً قيمة الهبوط.
  - حساب قيم الربط بحسب قواعد الجهاز.
  - حساب عدد و قيم متطلبات المجموعات.
  - حساب قيمة درجة D بجمع هذه العوامل.
- كل حكم من لجنة D سوف يقيم محتوى التمارين باستقلالية و لكن يسمح التشاور بينهما.

3- مهام حكام لجنة E من بين المهام المناطة بهم ، الوظائف التالية بحسب المهام الخاصة بهم:

- أ- كل قاض من لجنة E سوف يقيم التمرين من ناحية التكنيك و الوضعية باستقلالية عن الآخر و لا يسمح التشاور بين حكام لجنة E.
- ب - كل قاض من لجنة E يجب أن يقوم بكتابة جملة الحسومات خلال 10 ثوان من إكمال اللاعب لتمرينه.
- ج - سوف يقيم الحكم من لجنة (E) التمرين بحسب القواعد المذكورة من الفصل السادس و حتى الثاني عشر.
- د - تحمل المسؤوليات المشار إليها في المادة 6.

- 4- حكام الخطوط يبلغون D1 بأي خروج و الحسم المحتسب لذلك كتابياً.
- 5- الميقاتي في التمارين الأرضية: يجب أن يعطي إشارة عند مرور 60 ثانية و أخرى عند 70 ثانية و هذه الإشارة تكون مسموعة للاعب و لحكام لجنتي D و E ، و يجب أن يكتب أي زيادة ( بالثواني ) عن الـ 70 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).
- 1- درجة D محتوى التمرين و المتضمنة بالإضافة:
    - الصعوبات الإضافية لأفضل 10 حركات - 8 للشباب (أفضل 9 حركات- 7 للشباب و لكن أقصى حد 4 حركات من كل مجموعة بالترتيب الزمني للأداء داخل الحركات المعدودة + قيمة الهبوط).

- إذا اضطر الحكم إلى اختيار الـ 9 الحركات المعدودة من الحركات التي لها نفس القيمة و لكن تنتمي إلي مجموعات مختلفة يجب أن يحدد ذلك من خلال تحديد فائدة اللاعب من ذلك. و عندما يتم تحديد الـ 9 حركات المعدودة زائداً الهبوط و الذي يجب على الحكم اختيارها وفق ترتيبها الزمني و لا تزيد عن 4 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 (8 حركات للشباب).

2- درجة E تبدأ من 10 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 10 درجات و تكون المحصلة هي درجة E.

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

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

### قواعد درجات الصعوبة (درجة D):

1- في البساط الأرضي و حسان الحلق و الحلق و المتوازي و العقلة، الصعوبات التالية سيتم عدّها

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G
القيمة	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70

- 2- 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.
- 3- الحركات الغير موجودة في جدول الصعوبات يجب أن تتم كتابتها إلى رئيس اللجنة العليا قبل 24 ساعة من صعود البوديوم في البطولات الرسمية، و درجة صعوبة هذه الحركة من الممكن أن يصرح بمنحها في البطولات القارية ، الوطنية ، المحلية).

### متطلبات المجموعات الحركية و الهبوط:

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

- 2- كل جهاز يحتوى على 5 مجموعات حركية مرقمة بالترقيم اللاتيني (I ، II ، III ، IV ، V ، و باستثناء البساط الأرضي من اربعة مجموعات كون الهبوط من احد المجموعات (VI،III،II)
- 3- في التمرين يجب أن يضمن اللاعب حركة واحدة على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الحركية الأربع.
- 4- الحركة التي تعتبر من متطلبات المجموعات الحركية يجب أن تكون من ضمن العشر الحركات المعودة، و تمنح 0.50 بواسطة لجنة D.
- 5- 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:

- أ- الهبوط بدفع الجهاز بالقدمين(ما عدا البساط).
- ب- التمرين الذي لا يحتوي على هبوط.
- ج - التمرين الذي يحتوي على هبوط جزئي أو هبوط غير مكتمل.
- د- 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.
- 6- فيما يخص مجموعة الهبوط سوف تطبق القاعدة التالية:

• هبوط A أو B	صفر ( لا يحقق المتطلب)
• هبوط C	قيمة المتطلب 0.30 متطلب هبوط جزئي
• هبوط D أو أكثر	0.50 متطلب كامل

### الشباب

• هبوط A	صفر ( لا يحقق المتطلب)
• هبوط B	قيمة المتطلب 0.30 متطلب هبوط جزئي
• هبوط C أو أكثر	0.50 متطلب كامل

### نقاط الربط:

- 1- 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.
- 2- تمنح نقاط محسنات الربط فقط للحركات المعترف بها و المنفذة بتتابع و بدون أخطاء كبيرة.

### وصف عرض التمرين :

4- 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:  
أ- التركيب التقني (المحتوى العام المتوقع للتمرين) الجمال و التنفيذ.

5- عرض التمرين له حد أقصى 10 درجات.

6- للتمرين القصير يتم تطبيق التالي:

- 7 حركات أو أكثر 10 درجات
- 6 حركات 6 درجات
- 5 حركات 5 درجات
- 1- 4 حركات درجتين
- لا توجد حركات صفر

انواع البطولات حسب لائحة الاتحاد الدولي

- 1- البطولة التأهيلية
- 2- البطولة الفرقية
- 3- بطولة فردي العام
- 4- بطولة فردي الاجهزة

الجمناستك من الالعاب الفردية لكن مجموع خمسة لاعبين من دولة او نادي يكونوا فريق يمكن له المشاركة في البطولة الفرقية حيث يتم احتساب الدرجة كما مبين ادناه .  
1- تحسب الدرجة الفرقية عن طريق جمع احسن اربع درجات عموديا على كل جهاز  
2- تجمع درجات الاجهزة الستة افقيا وكما مبين في الجدول

ت	الاسم	ارضية	حصان الحلق	الحلق	منصة القفز	المتوازي	العقلة	مجموع درجة اللاعب
1	احمد	12	11	9	11	12	13	68
2	محمد	10	7	8	12	11	11	59
3	علي	7	12	9	11	9	9	57
4	سالم	13	10	6	9	12	12	62
5	رعد	11	9	8	10	9	11	58
	مجموع احسن اربع درجات	46	42	34	53	53	56	284

## 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 )

كبير 0.50	متوسط 0.30	صغير 0.10	الخط
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 متفارحة
+	+	+	ضعف الوضع أو إعادة تصحيح الوضعية خلال الوضع النهائي
	أكبر من أتساع الكتفين	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	القلبات الهوائية مع فتح الركبتين أو الرجلين
	أكبر من أتساع الكتفين	أقل من أتساع الكتفين أو تساويه	انفراج الرجلين في الهبوط
		+	عدم الثبات التام أو إعادة تصحيح طفيف للرجل أو مرحة الذراعين أثناء الهبوط
لاستناد بيد أو باثنتين	خطوة أو نطة كبيرة أو لمس البساط بيد أو بيدين	خطوة صغيرة أو نطة لكل خطوة أو نطة 0.1	فقدان التوازن خلال أي هبوط
1.0			سقوط كامل خلال أي هبوط
1.00 و عدم الاعتراف بالهبوط من لجنة D			سقوط كامل خلال أي هبوط بدون أن يبدأ الهبوط على القدمين

	+		انفراج شاذ
+	+	+	أخطاء الجمال الأخرى
الأخطاء التقنية			
أكبر من 45 + عدم الاعتراف	45-31 درجة	30-15 درجة	الانحرافات في حركات المرجحة أو خلال الوقوف على اليدين أو إلى حركات أو بحركات اللف ( الفلنكات )
45-31 درجة + عدم الاعتراف	30-16 درجة	حتى 15 درجة	الانحراف للزاوية من وضع الثبات التام
الحسم المطبق على الوضع السيئ سوف يطبق مرة أخرى			الضغط من وضع ثبات سيئ
90-61 درجة أكبر من 90 + عدم الاعتراف	60-31 درجة	حتى 30 درجة	عدم اكتمال الدوران
	+	+	افتقار إلى الارتفاع في القلبات الهوائية أو حركات الطيران
		+	وضع ارتكاز إضافي أو وسيط
+	+	+	حركة قوة بالمرجحة أو العكس
أقل من ثانية + عدم الاعتراف	1ث	2-1 ث	الزمن خلال وضعيات الثبات
+	+	+	انقطاع الحركة الصاعدة
+	+		حاولتين أو أكثر في أخذ الوضع الثابت أو وضع قوة
سقوط	تأرجح أو تقلقل كبير		فقدان التوازن أو السقوط في الوقوف على اليدين
1.0			السقوط من أو على الجهاز
كل	نصف أو لاياويس		مرجحة وسطية أو لاياويس
1.0 + عدم الاعتراف بالحركة			اكتمال الحركة بمساعدة المساعد
	+	+	الافتقار للامتداد في الإعداد للهبوط

+	+	+	أخطاء تقنية أخرى
---	---	---	------------------

## الحركات الأرضية القياس 12 X 12

### وصف التمارين الأرضية

يتكون التمرين الأرضي من حركات بهلوانية مصحوبة بتمارين جمبازية أخرى مثل حركات القوة و التوازن و المرونة و الوقوف على اليدين و حركات جمالية مصاحبة و كل ذلك بصورة إيقاعية و انسيابية باستغلال مساحة البساط بالكامل (12 X 12 متراً).

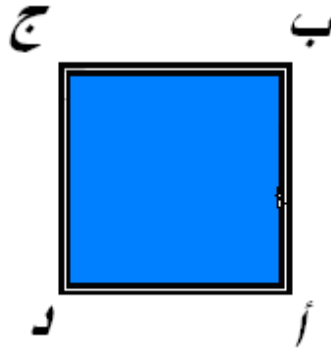
### معلومات حول طريقة عرض التمرين

- 1- يجب بدء اللاعب للأداء داخل البساط من الوقوف الثابت و الرجلين مغلقتين و يبدأ التقييم من أول حركة لقدم اللاعب.
- 2- اللاعب يجب أن يضمن فقط الحركات التي يسيطر عليها و يؤديها بإتقان و بدرجة عالية من التحكم و الجمال.
- 3- متطلبات التنفيذ و محتوى الروتين الأرضي:
  - أ- يجب أن يؤدي الروتين داخل مساحة البساط المحددة ، الحركات المؤداة بالكامل خارج منطقة الأداء سوف تقيم بالطريقة العادية بواسطة لجنة E و لكن لن يتم الاعتراف بها من لجنة D.
  - إ. مساحة الأداء المحددة بخطوط واضحة و هذه الخطوط تعتبر من ضمن المساحة المحددة للأداء ، و يستطيع اللاعب الأداء فوقها و لكن لا يستطيع تجاوزها.
  - II. الخطو خارج المنطقة سوف يقيم بواسطة حكمان يواجهان بعضهما البعض شاقولياً بجانب البساط ، و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبين منه و عندما يحدث خطأ تجاوز و خروج عن يجب أن يقدم الحكم المختص بالخط الخطأ مكتوباً إلى D1 و الذي يحسم قيمة الخطأ من الدرجة النهائية و بحسب التالي:
    - اللمس بيد واحدة أو رجل واحدة خارج منطقة الأداء 0.10.
    - اللمس باليدين أو الرجلين أو يد و رجل أو أي جزء آخر من الجسم لخارج المنطقة 0.30.
    - الهبوط مباشرة خارج المنطقة 0.50.
    - الحركات المبدوءة خارج المنطقة ليس لها قيمة.
  - III- إذا خرج اللاعب من البساط فان الخطوات التي يستعملها للعودة لا يتم تقييمها.



ب - مدة التمرين في البساط الأرضي حتى 70 ثانية و التي تقاس بواسطة مقياتي ، و لا يوجد حد أدنى ، و الميقاتي سوف يعطي إشارة صوتية عند 60 ثانية و أخرى عند 70 ث ، و الوقت يقاس من أول حركة لقدم اللاعب و حتى الهبوط و الذي يجب أن يتم بوضع الوقوف و الرجلين مضمومتين و إذا لم يتم الروتين في الوقت المحدد سوف يقوم الميقاتي بإشعار D1 و الذي سوف يتخذ الحسم اللازم من الدرجة النهائية.

ج - يجب أن يؤدي الروتين في البساط بالكامل ومع وجوب استخدام قطري المربع ( أ ج - دب) و كذلك زوايا المربع و جوانبه بطريقة يمر فيها على الأقل مرة واحدة في كل زاوية من الزوايا ( أ و ب و ج و د ) و مهما يكن من الممكن أن يستخدم اللاعب نفس الخط القطري مرتين بتتابع مباشر ( مثال أ - ج ثم ج - أ ) و لكن الخط الثالث القطري في نفس الاتجاه السابق سوف يعتبر خطأ بنائي للتمرين.



د - التوقف ثانيتين أو أكثر قبل مجموعة الحركات الهوائية أو أي حركة أمر لا يسمح به.  
هـ - كل القلبات الهوائية أو مجموعتها يجب أن تنتهي بهبوط ملاحظ فيه التحكم قبل الانتقال للحركات الغير هوائية و لا يسمح بأداء حركات وسيطة تضيق رؤية الهبوط الملاحظ.

و - القلبات الهوائية المحتوية على الدرجات ( مثال حرة أمامية و نصف للنزول درجة) و حركات الغطس يجب أن يلاحظ فيها لحظة استناد باليدين و لا يمكن تنفيذها بدون استناد أو فقط بلمس ظهرا الكف للبساط.

ز - الصعود للوقوف على اليدين يجب الثبات فيه للحصول فقط إذا أريد تنفيذه للحصول على الصعوبة أو متطلب المجموعة الأولى و يجب على اللاعب إيضاح ذلك.

ح - التمرين يجب أن ينتهي بهبوط و الذي يجب أن يكون حركة هوائية و على القدمين معا ( حركات الدرجة ليست ضمن مجموعة الهبوط).

### معلومات حول درجة D :

1. المجموعات الحركية هي:

- i. -الحركات الغير أكروباتيكية.
- ii. -القلبات و الشقلبات الأمامية.
- iii. -القلبات و الشقلبات الخلفية.
- iv. -القلبات الجانبية ، القفز خلفا مع نصف لفة للقلبات الأمامية ، و القفز للأمام مع نصف لفة للقلبات الخلفية.

2. الهبوط لا يكون من المجموعة الأولى.

3. معلومات حول الربط

كل ربط لقلبتي هوائية إحداهما ذات صعوبة D أو أكثر سوف يتحصل الربط على 0.10 إذا كانت الحركتين ذات صعوبة D أو أكثر سوف تحصل على قيمة 0.20 للربط ، هذا الربط سوف يمنح في اتجاه واحد.

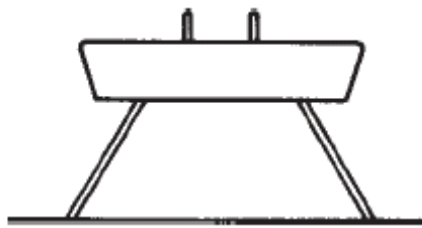
جدول الحسومات الأخطاء الخاصة بالبساط الأرضي

الخطأ	صغير 0.1 0	متوسط 0.30	كبير 0.5 0
الارتفاع غير الكافي للقلبات الهوائية	+	+	
فقدان المرونة خلال الأداء أو حركات الثبات	+	+	
عدم استخدام كامل مساحة البساط		أقل من 4 زوايا	
القلبات المحتوية على الغطس بدون مرحلة استناد على اليدين		على ظهر الكف	بدون استناد
التوقف أطول من 2 ثانية قبل حركات القلبات الهوائية	+		
لحظة غير متحكم بها في الهبوط أو الانتقال	+	+	سقوط 1.0
خطوات بسيطة أو انتقال للوصول إلى الزاوية	+		
	كل مرة		

## حسومات لجنة D:

كبير 0.50	متوسط 0.30	صغير 0.10	الخطأ
أطول من 5 ث	أكبر من -2 5 ث	أقل من أو تساوي 2 ث	الروتين أطول من 70 ث
الحركة غير معترف بها من لجنة D			الهبوط غير الشرعي أو من مجموعه غير أكروبايكية
الحركة غير معترف بها من لجنة D			أكثر من مرتين من القلبات المحتوية على الدحرجات أو الغطس
		+	لمس خارج البساط بيد أو رجل واحدة
	+		لمس خارج البساط بالأقدام أو اليدين أو رجل و يد أو أي جزء آخر من الجسم
+			الهبوط مباشرة خارج منطقة الأداء
بدون قيمة			الحركات المبدوءة من خارج البساط
	+		الخط الاكروبايكي الثالث في نفس القطر بتتابع مباشر

### حصان الحلق



الارتفاع 105 من السطح العلوي للبساط

### وصف التمرين في حصان الحلق

الروتين العصري يتكون من مرجحات بندوليه و مرجحات دائرية بفتح و ضم الرجلين بمختلف أوضاع الارتكاز على كل أجزاء الحصان، مرجحات الرجل الواحدة أو المقصات، مرجحات خلال الوقوف على اليدين، مع أو بدون دوران - أمر مسموح به - كل الحركات يجب أن تؤدي بمرجحة و بدون توقف طفيف، حركات القوة و الأوضاع الثابتة غير مسموحة.

## المجموعات الحركية:

- I. مرجحات الرجل الواحدة.
- II. الفلنكات و مقصات توماس مع أو بدون اللف المغزلي (سبندل) و الوقوف على اليدين.
- III. الانتقالات الطولية و العرضية (بالارتكاز الطولي أو الجانبي).
- IV. مرجحات الكيره و المرجحات الروسية و حركات الفلوب و الحركات المترابطة.
- V. مجموعة الهبوط.

### جدول الحسومات و الأخطاء الخاصة بحصان الحلق

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+	+	فقدان الامتداد في المقصات و مرجحات الرجل الواحدة
+	+	+	الوقوف على اليدين بقوة ملحوظة أو بيدين مثنية
+	+	+	التوقف اللحظي أو التوقف في الوقوف على اليدين
+	+		الافتقار إلي امتداد الجسم في الفلنكات أو مقصات التوماس كحسم عام في نهاية التمرين.
+	+	+	ثني الرجلين أو فتحهما خلال الحركات
أكبر من 45 درجة عدم الاعتراف	أكبر من 45°-30	أكبر من 30°-15	الانحراف عن المحور الطولي للحصان أثناء الفلنكات أو الانتقالات
	+	+	الهبوط المنحرف أو غير المواجه لمحور الحصان
	انحراف 90 درجة	انحراف أكبر من 45 درجة	
	+		عدم استخدام أجزاء الحصان الثلاثة
	+		الهبوط بحركة غير الوقوف على اليدين الهبوط بزاوية أقل من 45 درجة للكتفين فوق الخط الأفقي.

## جهاز الحلق



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 260 سم

### وصف الأداء في جهاز الحلق

التمرين في جهاز الحلق يتكون من حركات مرجحة و حركات قوة و حركات ثبات بتوزيع متساوي من حيث النسبة بينهما ، و هذه الحركات تنفذ بالتبادل و التصاحب لوضع التعلق و المرور خلال الوقوف على اليدين ، و الأداء مع استقامة الذراعين هو السائد ، الجمباز الحديث يتميز فيه الروتين بالتبادل و الانتقال من حركات المرجحة إلى حركات القوة و العكس ، المرجحة للكابلات و تقاطعها أمر لا يسمح به.

### معلومات حول درجة D:

1- المجموعات الحركية هي:

- I. حركات الكب و حركات المرجحة ( متضمنة ارتكاز L).
- II. المرجحة للوقوف على اليدين و الثبات (2 ث).
- III. المرجحة إلى ثبات القوة ( ليس إلى ارتكاز L).
- IV. حركات القوة و حركات الثبات (2 ث).
- V. مجموعة الهبوط.

2- لا تكرر للحركات المرقمة بنفس الرقم و في نفس المربع في الجدول و إذ تم ذلك فأن ذلك لا يؤدي إلى رفع درجة D، في جهاز الحلق هذه القاعدة تمتد إلى أن تتضمن الوضع النهائي لثبات القوة و الذي من الممكن أن يرى مرتين فقط على الأكثر بالنظر إلى كيفية الوصول إلى الوضع النهائي، و لهذا مثلا وضع سوالو و وضع الصليب المقلوب من الممكن أن يشاهدا مرتين فقط خلال الروتين للمساهمة في درجة البداية و كيفما كان لا يمكن أداء 4 حركات بتتابع مباشر من هذه المجموعات ، الحركة الخامسة و التي تليها من المجموعة الثالثة و / أو الرابعة من نفس السلسلة لم يتم الاعتراف بها من لجنة D.

### 3- قواعد عامة إضافية

- حركات الثبات دائما ثانيتين و لا يعترف بأي حركة ثبات من ناحية الصعوبة أو المجموعة الحركية إذا كان الثبات أقل من ثانية.
- حركة الضغط بالقوة و الرفع دوما تتبع بعد وضع و كذلك تنتهي بالثبات ثانيتين يتم الاعتراف بهما فقط إذا تم الاعتراف بوضع الثبات السابق و الوضع النهائي ثبت فيه على الأقل ثانية واحدة.
- الحركات مع تقاطع الكابلات غير مسموحة و يحسم عن ذلك كخطأ تركيب.

- للناشئين الحركات التي تتضمن القلبات الخلفية للتعلق غير مسموحة.

### جدول الحسومات و الأخطاء الخاصة بجهاز الحلق

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+		مرجحة سابقة قبل بدء التمرين
		+	إعطاء المدرب للجمازي لمرجحة بدء
	+		حركة لا يا ويس فارغة في التمرجج للخلف
	+		تقاطع الكابلان خلال أي حركة
	+		انفراج الرجلين أو وضعية سيئة عند الرفع لوضعية التعلق
		+	قبضة زائفة خلال وضع القوة الثابتة (كل مرة)
+	+	+	ثني اليدين خلال المرجحة لثبات القوة أو لحركة صعود لوضع ثابت
	+	+	لمس الكابل أو الجلد أو الارتكاز عليها باليدين ، القدمين أو أي جزء آخر من الجسم.
+			الاستناد على الكابل بالرجلين أو التوازن عليه
عدم الاعتراف			
+			السقوط من الوقوف على اليدين
عدم الاعتراف			
خلال أغلب التمرين	خلال عدة حركات	خلال حركة واحدة	مرجحة الكابلات

## القفز



### وصف التمرين في طاولة القفز:

يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة ما عدا في التأهل إلى نهائيات جهاز القفز و في نهائيات القفز حيث يجب أن يؤدي قفزتين من مجموعتين حركية مختلفة مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني (مثل اتجاه مختلف أمامي/ خلفي - وضعية مختلفة متكور/ منحنى - للقلبات البسيطة أو على الأقل إختلاف بنصف لفة للقلبات المحتوية على اللف و الطيران البسيطة). كل قفزة تبدأ بالركض و إقلاع بالقدمين (مع أو بدون الرندف) برجلين مضمومتين فوق سلم القفز، مع أداء مرحلة ارتكاز قصيرة باليدين أو بيد واحدة على الطاولة. من الممكن أن تحتوي القفزة على لفة مفردة أو لف مضاعف حول محاور الجسم. بعد القفزة الأولي يجب أن يعود اللاعب فوراً إلى وضع البداية (الوقوف) و مع إشارة حكم D1 يقوم اللاعب بتنفيذ قفزته الثانية.

### معلومات حول عرض التمرين:

- 1- يبدأ اللاعب من وضع الوقوف مع ضم الرجلين على مسافة لا تزيد عن 25 متراً تقاس من عمق الطاولة من الجهة القريبة منه، القفزة تبدأ من أول خطوة أو وثبة يؤديها اللاعب و لكن التقييم يبدأ من لحظة لمس القدم على لوحة سلم القفز ، مسافة الركض الاقترابية يجب أن تقاس ، يجب أن يوضع حاجز في نهاية مضمار الركض، من الممكن قطع الركض ثم الاستئناف و لكن لا تسمح العودة للخلف لتكراره.
- 2- القفزة تنتهي بهبوط خلف الحصان بوضع الوقوف بقدمين مضمومتين سواءاً مواجه للحصان أو أن تكون الطاولة خلف اللاعب ( أمامي أو خلفي).
- 3- القلبات الهوائية أو الحركات مع فتح الرجلين في الطيران الأول غير مسموح بها و غير مدونة في جدول الصعوبات.
- 4- عوامل تقييم لجنة E للأداء تعتمد على:
  - أ- الطيران الأول ( المرحلة من قبل الطيران و حتى الارتكاز باليدين على الطاولة أو بيد واحدة).
  - ب- الطيران الثاني و يتضمن مرحلة الدفع باليدين للطاولة و حتى الهبوط بوضع الثبات ، اللاعب يجب أن يظهر الارتفاع الملحوظ لجسمه فوق الطاولة بعد الدفع.
  - ج- وضعية الجسم خلال لحظة الاستناد باليدين على الطاولة.
  - د - الحسومات بالنظر إلى الانحراف المحور الممتد للطاولة.
  - هـ -التنفيذ التقني للقفزة.
  - و-الهبوط.

ز- يجب أن يظهر اللاعب الارتقاء الواضح لمركز ثقل جسمه بعد الدفع باليدين في مرحلة الطيران الثاني.

### قواعد الهبوط:

أ- يجب أن يتم الهبوط بالقدمين معاً داخل المساحة 50 سم المعلمة لليمين و اليسار من مركز وسط الطاولة و بحسب الرسم التالي:



هذه الخطوط يجب أن تكون معلمة فوق منطقة الهبوط و بوضوح، الخطوط فوق هذه الخطوط ممكن و لكن تجاوزها ممنوع.

الخطوط المعلمة فوق البساط يجب أن تكون مثبتة بأحكام حتى لا تنزلق مع قدم اللاعب أثناء المنافسة.

ب- الدوران يجب أن ينتهي قبل الهبوط و الدوران غير المكتمل سوف ينتج عنه حسم خاص. و إذا كان غير مكتمل بأقل من  $90^\circ$  أو أكثر فإن ذلك يؤدي إلى عدم الاعتراف بالحركة من قبل لجنة D و سيتم الاعتراف بها كقفزة أقل قيمة.

### معلومات حول درجة (D)

1- اللاعب يجب أن يؤدي قفزة واحدة في التصفيات التمهيدية، مسابقات نهائيات الفرق، و في نهائيات بطولة المجموع العام، وفي التصفيات الخاصة بنهائيات طاولة القفز و في نهائيات القفز يجب أن يؤدي حركتين من مجموعتين مختلفتين و يجب أن يكون فيهما اختلاف واضح في مرحلة الطيران الثاني.

المجموعات الحركية هي:

المجموعة الأولى: القفزات المباشرة

المجموعة الثانية: القفزات مع لفة في الطيران الأول.

المجموعة الثالثة: طابع الشقلبات الأمامية و الياماشيتا

المجموعة الرابعة: القفزات مع ربع لفة في ما قبل الطيران (حركات التسوكاهارا و الكازاماتسو)

المجموعة الخامسة: قفزات الدخول بالرندف

2- الحركة تحصل على 0.00 ( صفر ) من لجنة ( D ) و لجنة ( E ) عندما:

(a) يؤدي اللاعب للركض و لكنه يمر من جانب أو يلمس سلم القفز فقط أو الطاولة بدون أداء حركة.



- (b) قطع الركض و العودة لمحاولة أخرى.
- (c) أداء الحركة بضعف شديد بحيث لا يكمن تمييزها أو دفع اللاعب للطاولة بقدمه.
- (d) لمس اللاعب لطاولة القفز مرتين مثال الاستناد مرتين بيد واحدة أو بالاثنتين.
- (e) تأدية الحركة بدون مرحلة استناد بدون لمس اليدين للطاولة على الأقل يد واحدة.
- (f) اللاعب لا يصل على قدميه أولاً، و هذا يعني على الأقل قدم واحدة تلمس البساط قبل أي جزء آخر من الجسم.
- (g) هبوط اللاعب بالوقوف الجانبي متعمداً.
- (h) تنفيذ اللاعب لقفزة غير مرغوبة ( برجلين متفارجة – بقلبة هوائية قبل سلم القفز – قفزات غير مرغوبة قبل سلم القفز).
- (i) تكرار الحركة الأولي كحركة ثانية في بطولة التأهل لنهائيات القفز أو في النهائيات الخاصة بطاولة القفز.
- (j) عدم استخدام اللاعب لبساط الحماية الخاص بحركات دخول الرندف (الطوق).

### جدول الأخطاء الخاصة بالقفز

#### حسومات لجنة D

كبير	متوسط	صغير	الخطأ
	0.10 من الدرجة النهائية		الهبوط أو لمس بيد واحدة أو قدم واحدة خارج منطقة الهبوط
	0.30 من الدرجة النهائية		الهبوط أو اللمس بالقدمين، اليدين، قدم و يد، أو أي جزء آخر من الجسم خارج منطقة الهبوط
	0.50 من الدرجة النهائية		الهبوط مباشرة خارج منطقة الهبوط
	0.50 من الدرجة النهائية		تجاوز أكثر من 25 متر في الركض
	الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم		قفزة غير مقبولة أو غير شرعية
	الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم		الفشل في استخدام طوق سلم القفز لحركات الدخول بالرندف
	الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم		تكرار نفس الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز
	حسم 1.00 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية		تكرار نفس مجموعة الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز
	حسم 1.00 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية		الطيران الثاني المتشابه بين القفزتين في بطولتي التأهل و النهائي لطاولة القفز

## حسومات لجنة E

كبير	متوسط	صغير	الخطأ
+	+	+	خطأ تنفيذي في الطيران الأول
+	+	+	خطأ تقني في الطيران الأول
+	+	+	المرور في وضع الوقوف على اليدين خارج الخط العمودي
+	+	+	خطأ تنفيذي في الطيران الثاني
+	+	+	خطأ تقني في الطيران الثاني
+	+	+	عدم الارتفاع الكافي للجسم
+	+	+	الافتقار للامتداد أثناء الإعداد الهبوط

## المتوازي



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 180 سم

## وصف الأداء

الأداء المعاصر للتمارين على جهاز المتوازي يتكون من حركات متحكم بها ، من حركات المرجحة و الطيران تختار من الحركات الصالحة من مختلف المجموعات و تؤدي بالانتقالات المستمرة خلال مختلف أوضاع التعلق و الارتكاز مع أفضل طريقة للاستفادة من طاقة رد فعل الجهاز .

## معلومات حول درجة D:

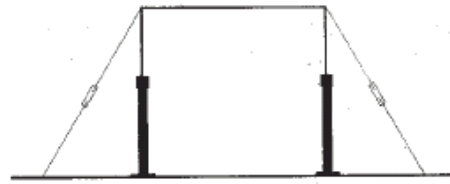
1-المجموعات الحركية:

- i. حركات بالارتكاز أو خلال الارتكاز على البارين.
- ii. الحركات التي تبدأ من التعلق الأبطي.
- iii. المرجحة الطويلة من التعلق، مواجه على بار أو كلا البارين.
- iv. المرجحات السفلية.
- v. الهبوط.

## جدول الأخطاء و الحسومات الخاصة بجهاز المتوازي

كبير 0.5 0	متوسط 0.30	صغير 0.1 0	الخطأ
	+		خطوة برجل واحدة أو مرجة للصعود
	+		مرجة خلفية فارغة في المرجة للخلف
		+	ظهور لحظة وقوف على اليدين على بار واحد أو البارين غير متحكم بها
+	D		حركات قبلية
		+	الخطو أو إعادة تصحيح في الوقوف على اليدين
	+	+	الافتقار للامتداد للقلبات الهوائية قبل المسك
+	+		إعادة القبض بغير تحكم أو ضرب الجهاز بعد القلبات الهوائية
0.30 من الدرجة النهائية بواسطة (الحكم D1) في حالة اللاعب الفردي و 1.00 من درجة الفريق في التنافس الفرقي			عدم احترام زمن الإحماء الرئيسي (50 ثانية)

### جهاز العقلة



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 260 سم

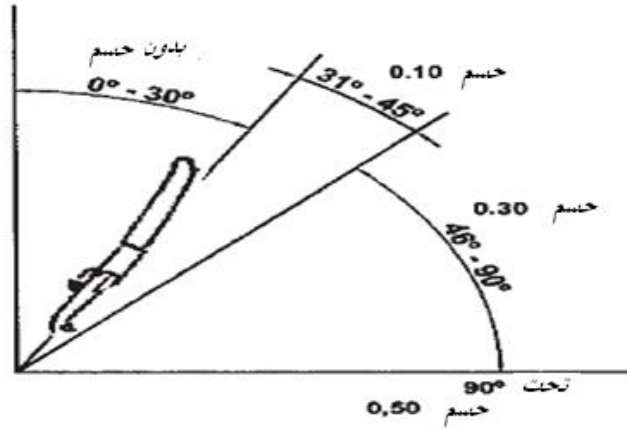
### وصف الأداء:

يجب أن يحتوي على حيوية العرض و التي يجب أن تكون محتوية على الربط لحركات المرجة و الدوران و حركات الطيران بالقرب أو البعد عن البار بمختلف أنواع القبضات مع عرض أفضل بطريقة الاستفادة من طاقة الجهاز الكامنة.

### معلومات حول تقديم التمرين

1- الاعتبارات الأخرى لتنفيذ و بناء التمرين:

- الحركات تؤدي بتواصل المرجة بدون انقطاع أو توقف.
- للحركات المحتوية على اللف الانحراف عن المحور الموصوف للحركة ووضعية الجسم خلال لحظة إعادة المسك سوف تطبق الحسومات بحسب الرسم التالي:



ج - حركات الطيران يجب أن يظهر فيها الارتقاء الملحوظ للجسم أعلى البارين.

### معلومات حول درجة D:

- 1- المجموعات الحركية هي:-
  - I. حركات المرحجات التلقائية مع أو بدون الدوران.
  - II. حركات الطيران.
  - III. الحركات بالقرب من البار.
  - IV. حركات بالقبضة المعكوسة من التعلق الخلفي و الحركات المؤداة خلف البار.
  - V. الهبوط.

### جدول الحسومات الخاصة بجهاز العقلة

كبير 0.50	متوسط 0.30	صغير 0.10	الخطأ
	+	+	توقف أو فقدان المرحجة أثناء المرور في الوقوف على اليدين أو في أي مكان آخر
	+	+	الافتقار للامتداد أثناء حركات الطيران
	أكثر من 15 درجة	أقل من أو تساوي 15 درجة	الانحراف عن محور الحركة
	+		مرجحة لاياويس في التمرجج الخلفي
	+		حركة شاذة من أو بالرجلين على البار
	عدم الاعتراف بالحركة من لجنة D +		المرور بالتعلق بذراع واحدة تحت البار أكثر من مرتين
	+	+	ثني الذراع للمسك بعد حركات الطيران
		+	ركبة مثنية خلال أحداث المرحجة
		كل مرة	

المراجع: