

كيف نفهم تحكيم الجمباز الفني

مقدمة:

الجمباز الفني هو أحد أفرع الجمباز التابعة للإتحاد الدولي للجمباز و المنقسمة إلى 7 أنواع ، و يحتل الجمباز الفني صدارة الجمباز من حيث الاهتمام و الدول الممارسة لهذا النوع. ينقسم الجمباز الفني إلى فرعين فرع خاص بالسيدات و فرع خاص بالرجال .

الجمباز الفني - سيدات يحتوى على 4 أجهزة (القفز ، المتوازيان ، عارضة التوازن و البساط الأرضي).

الجمباز الفني - رجال يحتوي على 6 أجهزة (البساط الأرضي ، حسان الحلق ، الحلق ، القفز ، المتوازي و العقلة).

يتشابه الجمباز الفني للرجال و الجمباز الفني للسيدات بالعديد من الأشياء فالأجهزة تقريباً متشابهة و هناك جهازين متشابهين تماماً و هما البساط الأرضي و القفز ، كما أن حركات الجمباز الفني للرجال تتشابه مع حركات الجمباز الفني للسيدات في العديد من الأجهزة و يعتمد على نوع العمل العضلي المتشابه.

تحكيم الجمباز الفني:

في تحكيم الجمباز الفني يوجد العديد من العوامل التي يجب أن نأخذها في الاعتبار : (صعوبة التمرين و نوعية حركات التمرين و هل يوجد ربط فيما بين الحركات و كذلك خلو الحركات من الأخطاء) و سنتعرف عليها فيما يلي و لكي نفهم كل ذلك يجب أن نعرف التالي :

عدد الأجهزة : في الجمباز الفني للرجال و الجمباز الفني للسيدات تم تقسيم كل نوع كما أسلفنا

إلى عدد من الأجهزة و هي 6 للرجال و 4 للسيدات.

عدد لجان الجهاز خلال البطولة :

لجنة D : هي اللجنة التي ترأس الجهاز و تتكون من حكمين و لها مهمة تدوين صعوبة التمرين و سيتم مناقشة العوامل الثلاثة التي تقوم بها.

لجنة E : تتكون من عدد معين من الحكام (5 أو 4 أو 3) و مهمتها تدوين أخطاء الأداء التي يقوم بها الجمبازي أثناء تنفيذ التمرين.

المجموعات الحركية : في كل جهاز من أجهزة الجمباز سواءاً للرجال أو السيدات تم تقسيم نوعية الحركات في كل جهاز إلى خمس مجموعات (تم تقسيم هذه المجموعات بحسب نوعية و توجه الحركة طريقة بدايتها و تشابه العمل العضلي ، كذلك في الأجهزة كيفية وضع قبضة اليدين أو شكل الجسم بالنسبة للجهاز) سميت المجموعات بالمجموعات الحركية و يجب على الجمبازي أن يضمن التمرين لحركة واحدة على الأقل من كل مجموعة حتى يكون هناك تنوع في الأداء و تم منح 0.50 من الدرجة عن كل مجموعة متواجدة في التمرين فيكون مجموع ما يتحصل عليه الجمبازي من خلال وجود حركات من كل المجموعات هو 2.50 و تسمى درجة المجموعات الحركية كما لا يجب أن يزيد عدد الحركات من مجموعة واحدة أكثر من 4 حركات داخل التمرين ، حيث الحركات الزائدة عن 4 حركات من كل مجموعة لن تحتسب بحسب الترتيب الزمني للأداء.

صعوبة الحركات : داخل كل مجموعة حركية توجد العديد من الحركات و هذه الحركات تم توزيعها داخل جداول و أعطيت كل حركة رقم داخل المجموعة ، و نظراً لأن حركات الجمباز تختلف في صعوبة كل منها عن الأخرى فقد تم تقسيم الحركات إلى صعوبات و يعتمد التقسيم على عدة عوامل منها صعوبة الحركة من ناحية التحكم و التنسيق العضلي و كذلك من ناحية الجهد العضلي ، الوقت التدريبي الذي تتطلبه الحركة ، صعوبة ربطها بحركات أخرى سواءاً سابقة أو لاحقة أو صعوبة الاحتفاظ بالتوازن أو الثبات خلال الحركة أو بعده.

تم تقسيم الحركات من حيث الصعوبات إلى 7 صعوبات للرجال و 8 للسيدات و أعطيت كل صعوبة حرف و قيمة و أحرف الصعوبة كالتالي :








للرجال كالتالي : A , B , C , D , E , F , G

لل سيدات : A , B , C , D , E , F , G , H

و تم إعطاء القيم التالية للصعوبات حيث تزيد صعوبة كل حرف عن السابق بمقدار 0.10 من الدرجة

| A | B | C | D | E | F | G | H |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 | 0.80 |

لا تختلف قيم الصعوبات في الجمباز الفني سيدات و في الجمباز الفني رجال و المثال التالي يوضح نوعية تسلسل الصعوبات

| A | B | C | D | E | F | G |
|--|--|--|--|---|--|--|
| 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 |
|  |  |  |  |  |  |  |

ربط الحركات : ربط الحركات في الجمباز يعني أن يكون الوضع الختامي في حركة ما هو الوضع الابتدائي للحركة التي تليها أو هو تتابع حركات معينة في اتجاه واحد مثل تتابع عدة حركات راقصة في البساط الأرضي للبنات أو العارضة في اتجاه واحدة بدون حركات وسيطة تكسر الربط ، و الربط في الجمباز قد ينتج عنه 3 أمور :

- 1- إنشاء حركة جديدة مثال ربط 3 حركات في حضان الحلق (فلنكة + فلنكة + شتوكلي) يؤدي إلى نشوء حركة الفلوب.
- 2- ارتفاع قيمة الحركة الثانية (مثال في جهاز المتوازي تنفيذ حركة هيلي بعد حركة طيران للوصول على بار واحد ينتج عنه رفع قيمة الهيلي من D إلى E).
- 3- ربط للحصول على محسنات : و هو ربط بين حركتين لا يؤدي إلى نشوء حركة جديدة و لا إلى رفع قيمة الحركة الثانية و لكن يتحصل الجمبازي من تنفيذ الحركتين بتتابع مباشر إلى محسن (درجة إضافية) مقابل هذا الربط و قيمة محسن الربط

حسومات الأداء : يتم تقييم نوعية الأداء من حيث الجمال و سلامة التنفيذ من قبل لجنة مختصة هي لجنة E و تكون مهمتها الحسم عن وجود كل خطأ في أي حركة بدون النظر إلى صعوبة أو نوعيه الحركة و عندما يؤدي الجمبازي أي حركة فإن كل انحراف عن التنفيذ المثالي للحركة أو أي تشويه للأداء يحتسب خطأ و و يؤدي إلى الحسم عنه ، و تنقسم الأخطاء إلى 4 مستويات كالتالي

| خطأ طفيف أو بسيط | خطأ متوسط أو انحراف ظاهر | خطأ كبير أو انحراف كبير أو عدم ثبات | سقوط أو تلقي المساعدة |
|------------------|--------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 |

يتم احتساب القيمة الموجودة تحت كل نوع مقابل تنفيذ ذلك الخطأ ثم يتم تدوين الأخطاء في كل الحركات داخل مجمل التمرين .

كيف يتم احتساب درجة الأداء عن التمرين:

تمهيد :

يقوم الجمبازي أو الجمبازية بالأداء و يتم تقييم الأداء من قبل لجتين هما لجنة D و التي تحتسب صعوبة التمرين من خلال جمع 3 عوامل من خلال الحركات المنفذة لتكون درجة D ، كما أن هناك لجنة E تقوم باحتساب الأخطاء و في الأخير يتم حساب درجة هذه اللجنة بحسب المثال في الأعلى ثم يتم جمع درجة لجنة D و جمع درجة لجنة E لتكوين درجة الجمبازي النهائية.

كيفية حساب درجة لجنة D :

تتكون لجنة D من حكيمين هما D 1 و D 2 و الذين يقومان بتسجيل كل الحركات التي قام الجمبازي بتنفيذها خلال التمرين من بداية التمرين إلى نهايته و يتم تسجيل المحتوى بالرموز أو بأي طريقة يراها الحكم مناسبة له و بعد إنتهاء الجمبازي من الأداء يقومان بتدوين ما قام به الجمبازي بحسب العوامل التالية :

1- أفضل عشر حركات من ناحية الصعوبة على أن لا يزيد عدد الحركات التي يتم اختيارها من مجموعة واحدة عن 4 حركات. و يتم من خلال الجمع لقيمة هذه العشر حركات استخراج درجة الصعوبة .

مثال قام الجمبازي بتنفيذ الحركات ذات الصعوبات التالية

(A B C F D D A A B B B B)

الحكم باختيار عدد 10 حركات و يجب أن تكون الأفضل بين هذه الحركات فيكون

الاختيار قم تم كالتالي

FDDCBBBBBA و بجمع صعوبات هذه الحركات تكون درجة الصعوبة هي

. 2.80

2- كل مجموعة حركية موجودة من خلال وجود حركة منها داخل أفضل عشر

حركات في التمرين يتم إضافة 0.50 لها فيكون مجموع المجموعات الخمس هو

. 2.50

3- البحث عن الربط و الذي يؤدي إلى الحصول على محسنات الربط ليتم إضافتها
لقيمة التمرين و نفترض أن الربط خلال التمرين كان كالتالي ربط بقيمة 0.10 و
ربط بقيمة 0.20 فيكون مجموع الربط هو 0.30 .

يتم جمع العوامل الثلاثة السابقة (قيمة الصعوبة + قيمة المجموعات الحركة + قيمة الربط)
لتكوين درجة لجنة D .

و بالرجوع إلى القيم الافتراضية السابقة تكون درجة D هي كالتالي

(قيمة الصعوبة + قيمة المجموعات الحركية + قيمة الربط)

(5.60 = 0.30 + 2.50 + 2.80) فتكون درجة D هي 5.60

كيفية حساب درجة لجنة E :

إنهاء التمرين يتم حساب كل حكم من لجنة E لكل الأخطاء داخل التمرين و تسلمها في ورقة
إلى رئيس لجنة الحكام فيقوم بحذف أعلى حسم و أدنى حسم من بين حسومات الحكام
المختصين باحتساب الحسومات ثم يتم جمع الحسومات المتبقية و قسمتها على عدد الحكام
المتبقين و طرح المجموع من (عشر درجات) و تكون النتيجة هي درجة لجنة E .

ملحوظة : الحكام المختصين بالحسومات يشكلون لجنة تسمى لجنة التنفيذ (لجنة E)

مثال عدد على حسومات لجنة E

| E 1 | E 2 | E 3 | E 4 | رقم الحكم |
|---|------|------|------|----------------------------|
| 1.20 | 1.10 | 1.60 | 1.40 | حسومات الحكم عن كل التمرين |
| تم حذف الحسم الخاص بالحكم E 3 لأنه أعلى حسم و تم حذف حسم الحكم E 2 لأنه أقل حسم ثم نجمع حسومات كل من الحكم E 1 زائد حسم الحكم E 4 فيكون مجموعها هو 2.60 ثم نقسم على عدد الحكام المتبقين من اللجنة و عددهما 2 فيكون (1.30 = 2 / 2.60) و هي متوسط لجنة E ثم نقوم بطرح الناتج من عشر درجات الخاصة باللجنة فيكون (8.70 = 1.30 - 10) فتكون درجة لجنة E هي 8.70 | | | | |

الحسومات الإضافية :

الحسومات الإضافية هي الحسومات التي لا دخل لطريقة الأداء فيها و هي أخطاء يرتكبها الجمبازي أو الجمبازية مثال خروجه من خط البساط أو تجاوزه للزمن الخاص بالتمرين أو خطأ في طريقة تقديم نفسه أو خطأ في اللباس و مجمل هذه الأخطاء إن وجدت يتم حسمها من درجة الجمبازي من قبل رئيس لجنة D أو من قبل اللجنة العليا في البطولة

مثال : الحسم عن خروج من الخط بقدم واحدة يساوي 0.10 .

كيفية حساب الدرجة النهائية للجمبازي:

بعد إنتهاء الأداء يقوم رئيس اللجنة باحتساب درجة لجنة D و من ثم يقوم بإضافتها إلى درجة لجنة E و في حال وجود حسومات إضافية يقوم بطرح الحسومات الإضافية من إجمالي الدرجة المتكون من D و درجة E ثم بعد ذلك يتم الحصول على الدرجة النهائية.

كالتالي

$$\text{الدرجة النهائية} = (\text{درجة D} + \text{درجة E} - \text{الحسومات الإضافية})$$

من خلال المثال السابق و الذي تم استعراضه في الصفحتين السابقتين نحتسب درجة

الجمبازي كالتالي

$$(\text{درجة D} + \text{درجة E} - \text{الحسومات الإضافية})$$

$$(0.10 - 8.70 + 5.60)$$

مع تحياتي

صالح جعفر عيسى نور

حكم دولي في الجمباز الفني – رجال

www.jombaz.com