

## بارفیکس

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

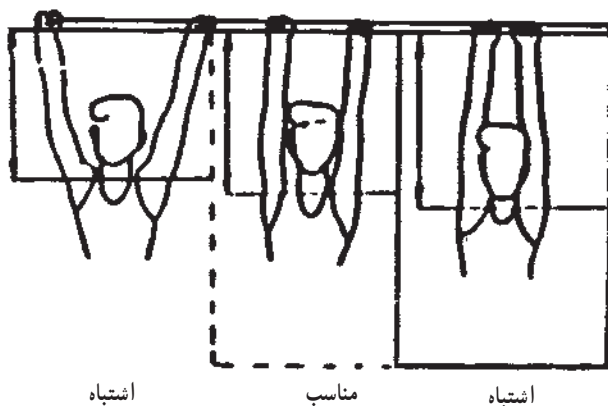
- ۱- شیوه‌ی گرفتن میله و فاصله‌ی بین دو دست را شرح دهد.
- ۲- گشتاور حول محور چرخش را بیان نماید.
- ۳- علت قوس در کمر و زاویه در تهی‌گاه را در تاب‌ها بیان کند.
- ۴- حرکت چرخ شکم به عقب را اجرا کند.
- ۵- حرکت لنگی رفتن بالای میله‌ی بارفیکس را انجام دهد.
- ۶- حرکت اسکلبیکا درجا و یا با تاب کوتاه را اجرا نماید.

اجرای کلیه‌ی حرکات ژیمناستیک بر روی بارفیکس خواهیم کرد.

به شرط آموزش انواع تاب‌های بلند و کوتاه امکان‌پذیر است. از سوی دیگر پرداختن به آموزش انواع تاب‌ها در این کتاب، به علت افزایش حجم کتاب و خطرات ناشی از سقوط دانش‌آموزان ممکن نیست. در عین حال دقت در بحث‌های فنی برای آموزش تاب‌ها در این وسیله امری ضروری است. در این باره ضمن فراگیری شیوه‌ی گرفتن میله‌ی بارفیکس و شناخت حوزه‌ی تمایل و حوزه‌ی ضربه، اساس تاب در حوزه‌ی تمایل را بیان

### ۱-۱- شیوه‌ی گرفتن میله

میله را، به طوری که شست دست در زیر میله و چهار انگشت دیگر در بالای آن قرار داشته باشد، می‌گیریم. در این وضعیت دست‌ها موازی یکدیگرند و فاصله‌ی آن‌ها باید با عرض شانه‌ها برابر یا کمی بیش‌تر باشد (شکل ۱-۱).



شکل ۱-۱

## ۱-۲- اساس تاب

به صورت خلاصه تاب‌ها دارای دو حوزه‌اند:

الف: حوزه‌ی پایداری

ب: حوزه‌ی تمایل

باید توجه داشت حداکثر عملیاتی که برای اجرای حرکات

صورت می‌گیرد در حوزه‌ی تمایل است. بنابراین، به تبیین نکات

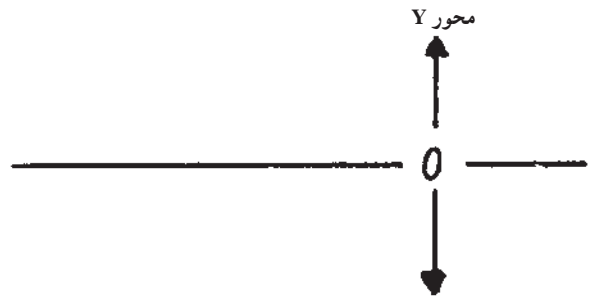
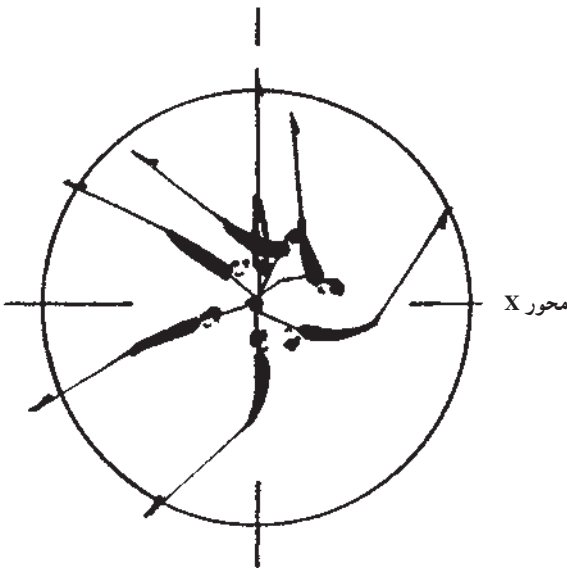
اساسی درباره‌ی تاب در این حوزه می‌پردازیم.

اساس تاب در حوزه‌ی تمایل: چنانچه نقطه‌ی O را

محور چرخش در نظر بگیریم، محدوده‌ی زیر محور Xها، حوزه‌ی

تمایل و محدوده‌ی بالای محور Xها حوزه‌ی پایداری محسوب

می‌شود (شکل ۱-۲).



شکل ۱-۲

الف: در صورتی که بخش اعظم بدن را از میله دور نماییم،

ضمن فعال شدن بدن، بر طول بازوی گشتاور افزوده‌ایم. برای این

کار می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد (شکل ۱-۳).

(تمرینات لازم برای از بین بردن حالت بی‌تنشی)

برای این که تاب‌ها به سهولت اجرا گردند باید بر اساس

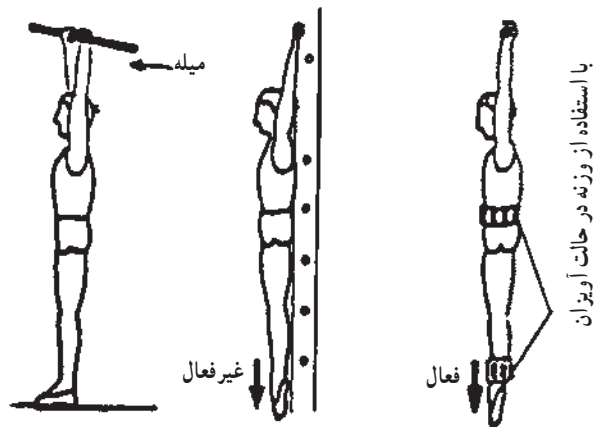
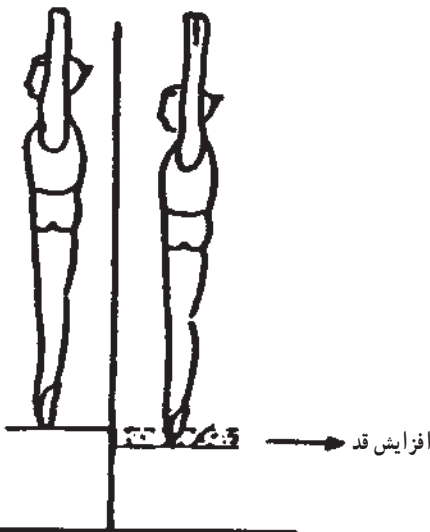
فرمول گشتاور عمل نمود؛ یعنی هر چه طول بازوی گشتاور

بیش‌تر باشد، گشتاور بیش‌تر است زیرا:

گشتاور حول محور چرخش برابر است با حاصل ضرب

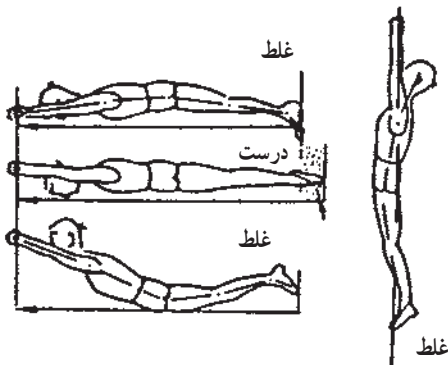
وزن در بازوی گشتاور

$$\text{بازوی گشتاور} \times \text{وزن} = M = F \times MA \text{ — گشتاور}$$



شکل ۱-۳

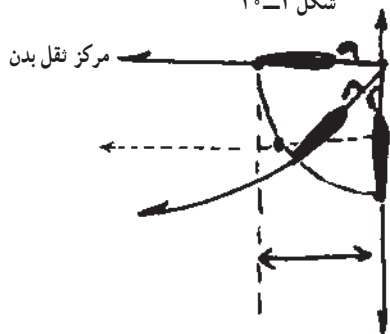
با استفاده از نردبان سوئدی



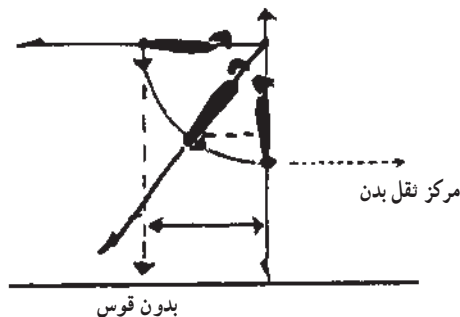
ب: صاف کردن انحنای ستون فقرات و خمیدگی‌ها در قسمت‌های مختلف بدن موجب افزایش بازوی گشتاور می‌گردد (شکل ۴-۱۰).

ج: ایجاد قوس و یا زاویه در تهی‌گاه، موجب رهایی مرکز ثقل از بدن و در نتیجه، افزایش طول بازوی گشتاور می‌گردد (شکل ۵-۱۰).

شکل ۴-۱۰



ایجاد قوس در کمر و افزایش طول بازوی گشتاور



بدون قوس

شکل ۵-۱۰

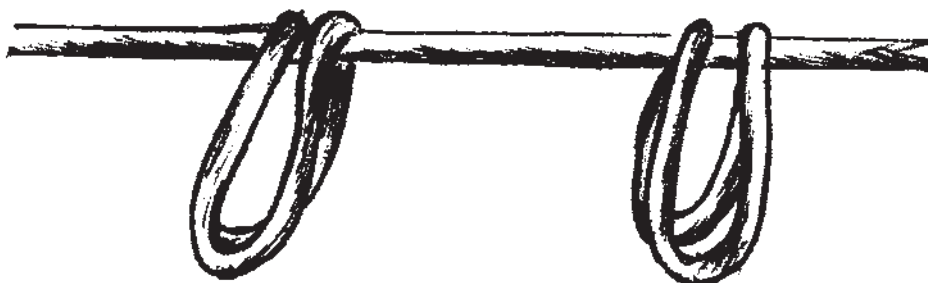
۱- در صورتی که بخواهیم تاب با دست‌های آفتابی (حالت عادی گرفتن میله) را آموزش ببینیم، در وضعیتی که در پشت میله قرار داریم، دست‌ها را مستقیم بین تسمه‌ها قرار می‌دهیم و پس از چرخاندن دست‌ها از بیرون به داخل، میله را از بالا به حالت عادی می‌گیریم.

۲- در صورتی که بخواهیم تاب با دست‌های مهتابی (حالت دست معکوس) را آموزش ببینیم در وضعیتی که در پشت میله قرار داریم، دست‌ها را از پشت تسمه‌ها در بین تسمه‌ها قرار می‌دهیم و پس از چرخاندن از داخل به بیرون، میله را از زیر به حالت معکوس می‌گیریم (شکل ۶-۱۰).

با مشاهده‌ی تغییر وضعیت مرکز ثقل بدن بی‌خواهید برد که فاصله‌ی مرکز ثقل از خط عمود میله‌ی بارفیکس، در تصویری که دارای قوس است، بیش‌تر از تصویری است که بدن تخت و یک‌پارچه قرار دارد.

برای آموزش تاب‌های بلند و کوتاه و همچنین حرکاتی چون آفتاب و مهتاب در بارفیکس، همواره باید از تسمه‌های مخصوص استفاده کرد و پس از کسب مهارت لازم، کف بند مخصوص به کار برد.

تسمه‌ها را باید در اندازه‌های مختلف و با طناب‌های ابریشمی، که مقاومت زیادی دارند، تهیه نمود. روش استفاده: به دو حالت باید از تسمه‌ها استفاده کرد:



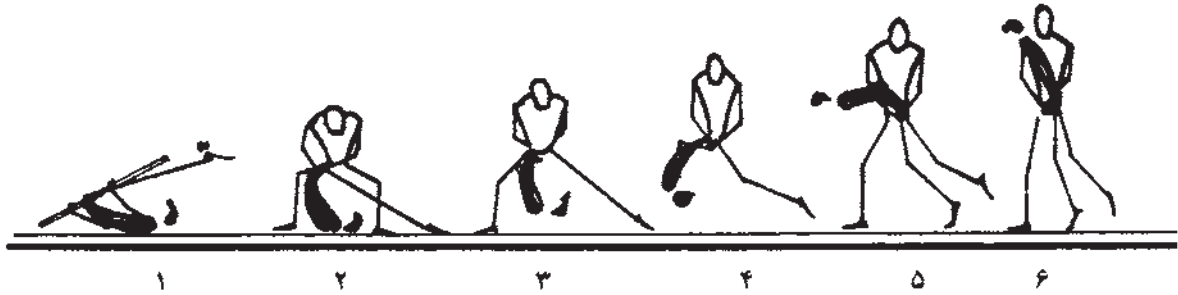
شکل ۶-۱۰- شیوه‌ی قرار دادن تسمه‌ها بر روی میله‌ی بارفیکس

۱- شرح و توضیح درباره‌ی کف‌بند، در بخش یکم آمده است.

### ۱۰-۳- آموزش چرخ شکم به عقب

دو سر میله به وسیله دو کمک کننده و هدایت میله به طرف بالا، چرخیدن به عقب و ایستادن بر روی دو پا (شکل ۷-۱۰).

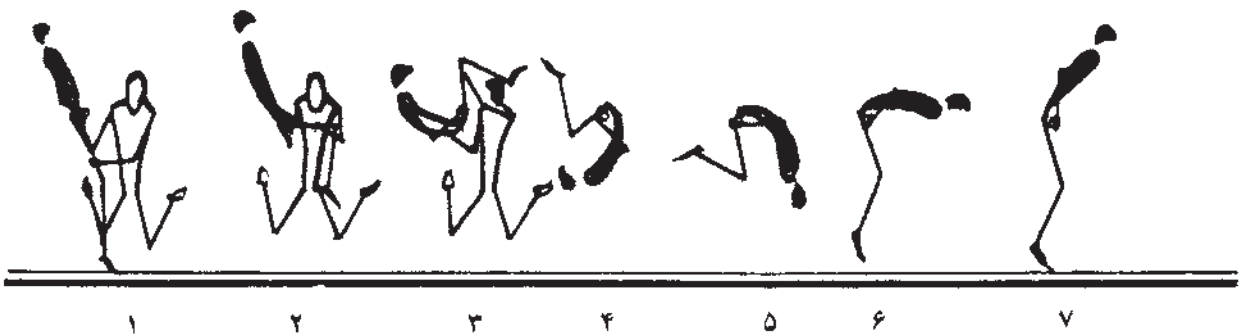
۱- با استفاده از یک میله‌ی محکم، ضمن دراز کشیدن به پشت بر روی تشک، قرار دادن میله بر روی شکم، سپس گرفتن



شکل ۷-۱۰

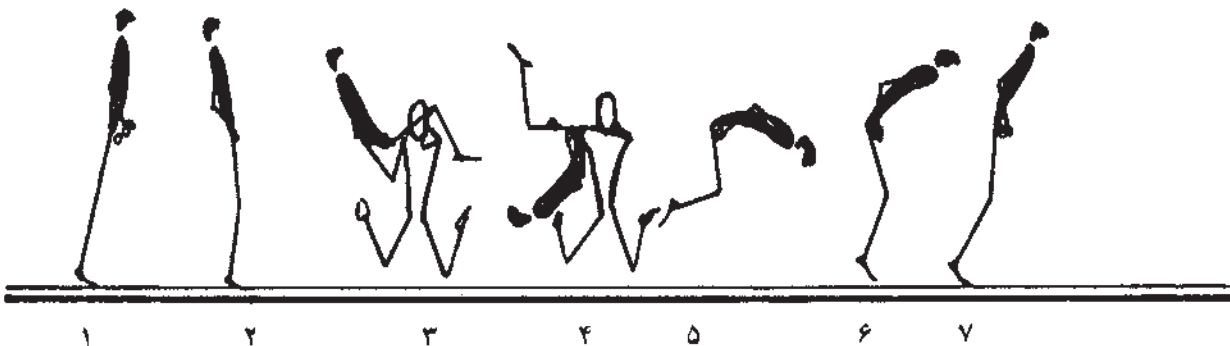
عقب و بازگشت به حالت شروع (شکل ۸-۱۰).

۲- گرفتن میله‌ی بارفیکس کوتاه و هدایت تنه به پشت با خم کردن پاها و زاویه تند در تهی‌گاه، با کمک مرتبی چرخش به



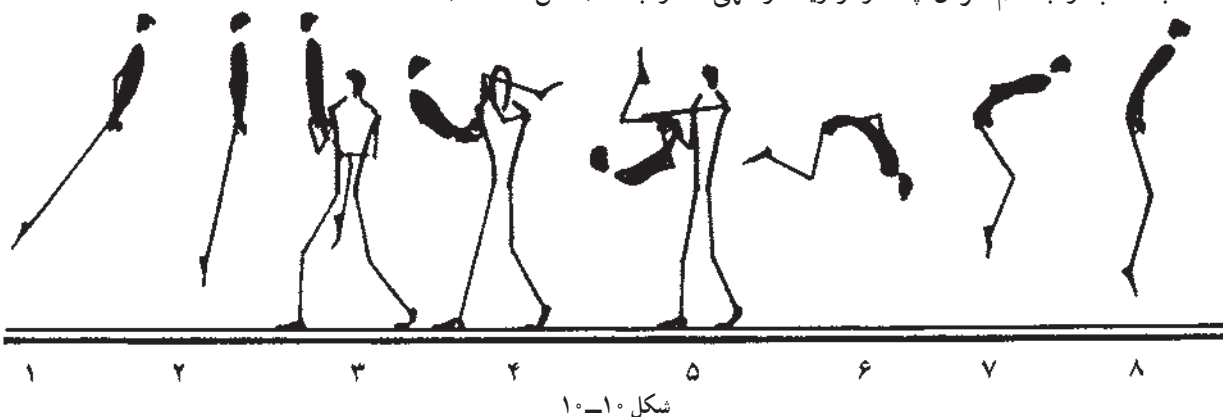
شکل ۸-۱۰

۳- اجرای مرحله‌ی دو با جهش و شتاب و با کمک مرتبی (شکل ۹-۱۰).

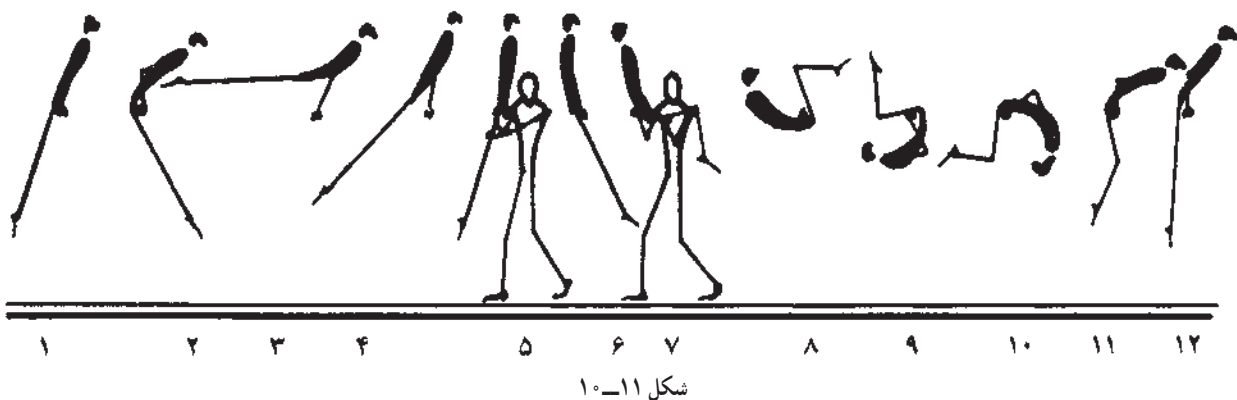


شکل ۹-۱۰

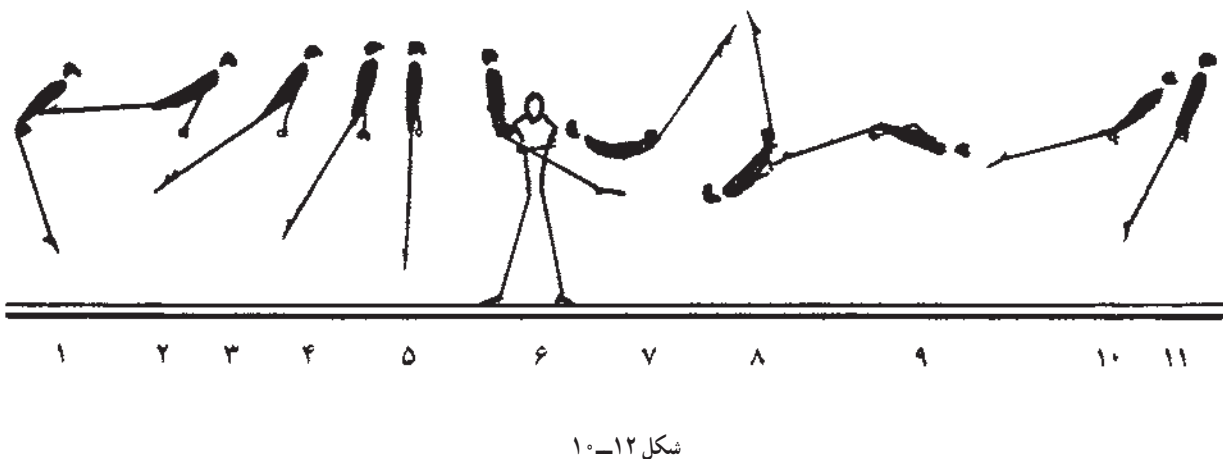
۴- با جهش رفتن بر روی میله‌ی بارفیکس و هدایت کمک مرتبی، چرخش به عقب و بازگشت به حالت شروع بالاتنه به عقب و با خم کردن پاها و زاویه در تهی‌گاه و با (شکل ۱۰-۱۰).



۵- با قرار گرفتن در بالای میله‌ی بارفیکس و با ایجاد زاویه در تهی‌گاه، پرتاب بدن به بالا و با ایجاد قوس در کمر، سپس هدایت بدن به صورت یک پارچه به عقب و در نهایت، با خم کردن (شکل ۱۱-۱۰).



۶- اجرای مرحله‌ی پنج با کمک مرتبی ولی بدون خم کردن پاها (شکل ۱۲-۱۰).

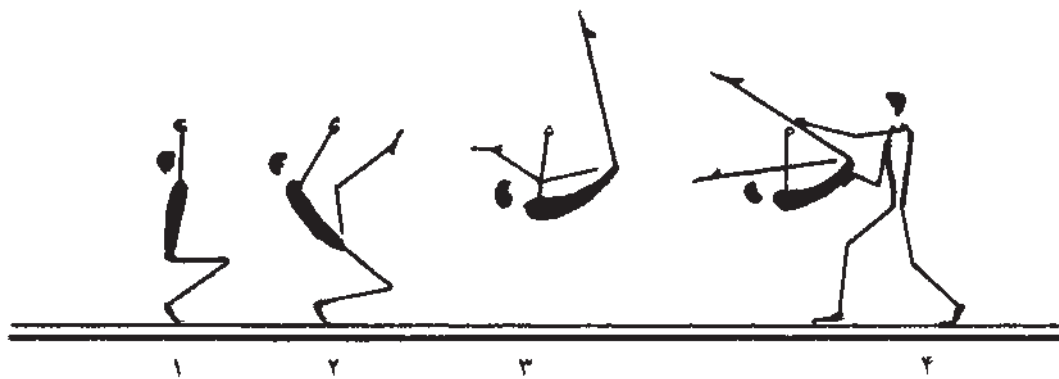


۷- با استفاده از مینی ترامپلین و با وارد کردن ضربه بر روی آن، با جهش قرار گرفتن بر روی میله ی بارفیکس و با همان شتاب اجرای حرکت چرخ شکم به عقب (شکل ۱۳-۱۰).



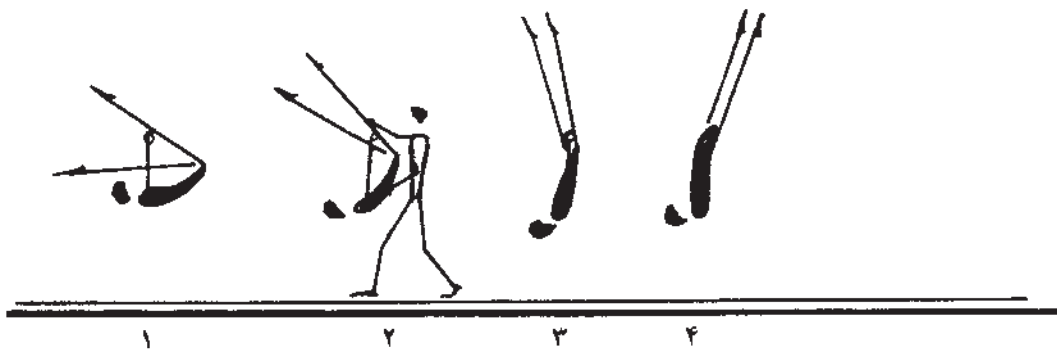
شکل ۱۳-۱۰

۴-۱۰- آموزش لنگی رفتن به بالا و چرخش به جلو  
 ۱- با استفاده از بارفیکس کوتاه، قرار دادن پای چپ بین دو دست، به صورت صاف و کشیده و با کمک مرتبی، بردن پای راست در بالای میله ی بارفیکس به شیوه ای که با پای چپ، زاویه ی ۹۰ درجه ایجاد کند (شکل ۱۴-۱۰).



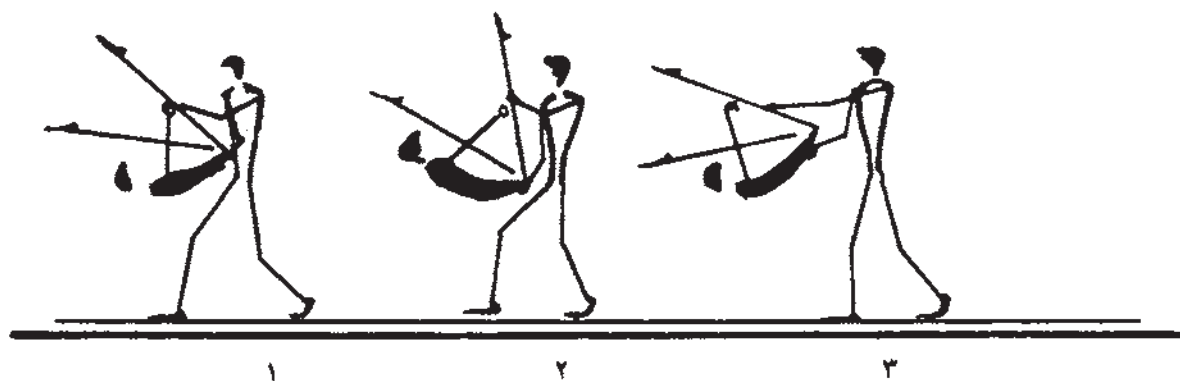
شکل ۱۴-۱۰

۲- اجرای مرحله ی یک و در ادامه با کمک مرتبی باز کردن زاویه ی تهی گاه و ایجاد قوس در کمر و قرار گرفتن در وضعیتی که پاها به موازات یکدیگر قرار بگیرند (شکل ۱۵-۱۰).



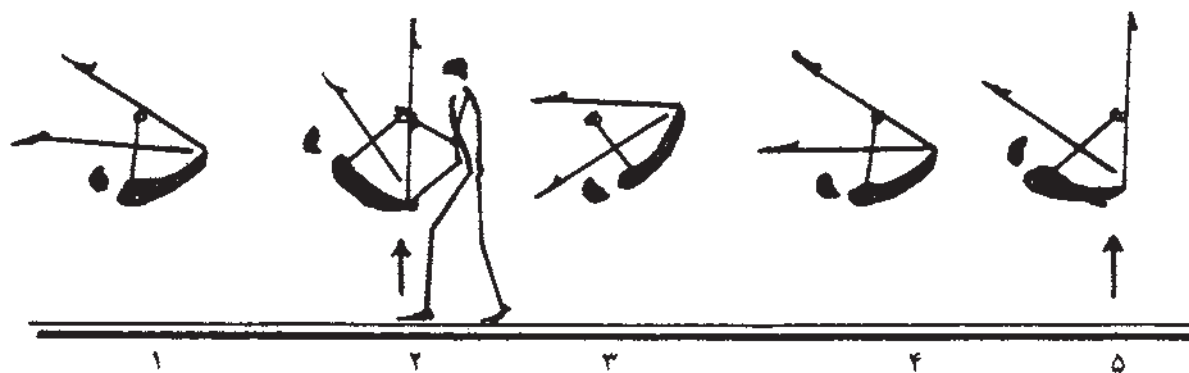
شکل ۱۵-۱۰

۳- اجرای مرحله‌ی یک و در ادامه با کمک مرتبی، اجرای تاب‌های گهواره‌ای (شکل ۱۶-۱۰).



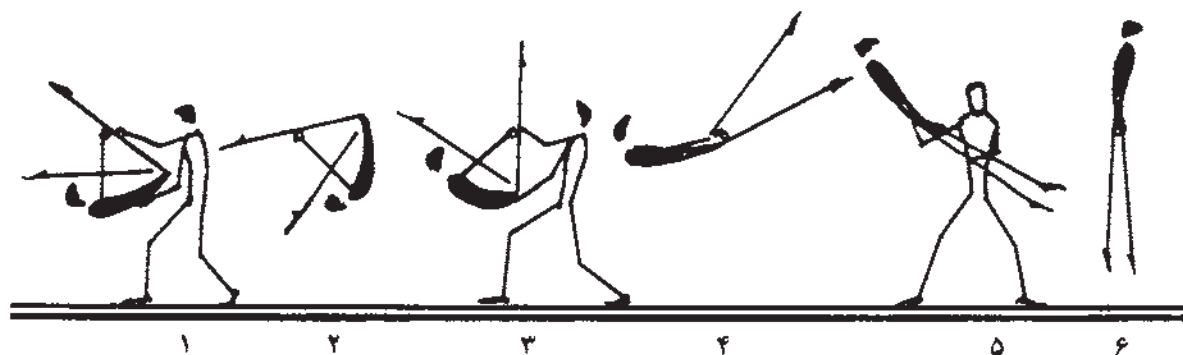
شکل ۱۶-۱۰

۴- اجرای مرحله‌ی سه و در ادامه، هدایت مرکز ثقل بدن به حالت عمود رو به بالا (شکل ۱۷-۱۰).



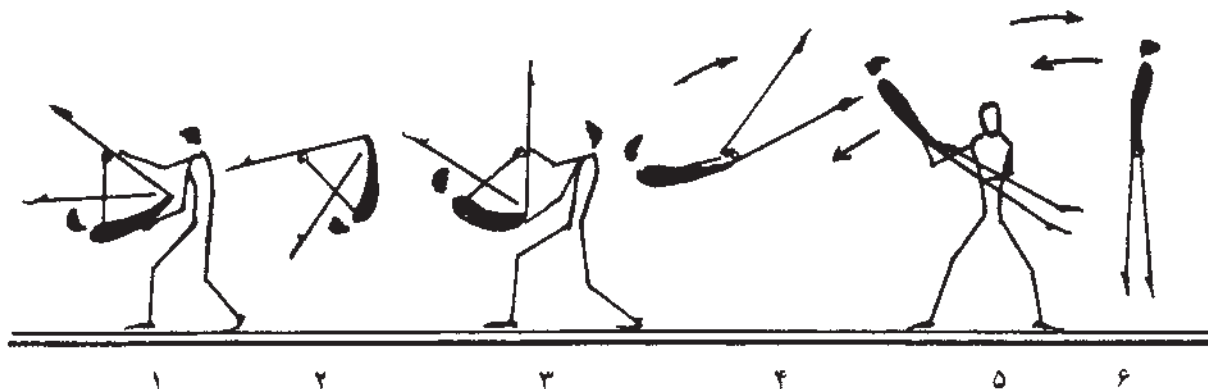
شکل ۱۷-۱۰

۵- اجرای مرحله‌ی چهار و در ادامه با کمک مرتبی و با بدن به بالای میله‌ی بارفیکس (شکل ۱۸-۱۰).  
باز کردن زاویه‌ی تهی‌گاه و نزدیک کردن پاها به یکدیگر هدایت



شکل ۱۸-۱۰

۶- اجرای مرحله‌ی پنجم و در ادامه، با برگشت به پشت و قرار گرفتن به حالت اول بدون توقف و با کمک مربی تکرار حرکت (به دفعات) (شکل ۱۹-۱۰).



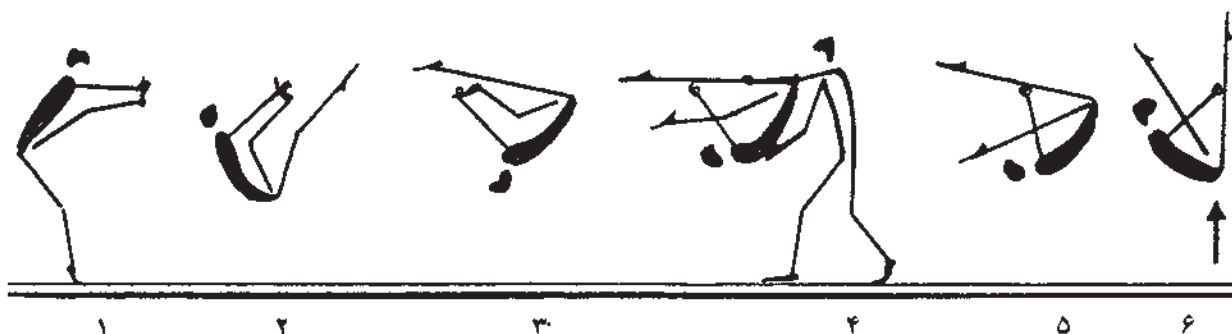
شکل ۱۹-۱۰

۷- با قرار دادن پای چپ بر روی میله‌ی بارفیکس و گذاشتن پای راست از روی زمین و با کمک مربی اجرای حرکت گهواره‌ای (شکل ۲۰-۱۰).



شکل ۲۰-۱۰

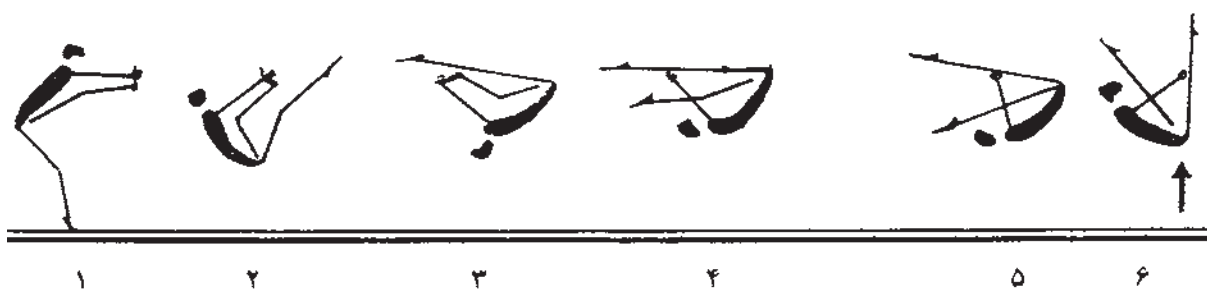
۸- اجرای مرحله‌ی هفتم و در ادامه آزاد کردن پای چپ و در وضعیتی که پای راست در امتداد خط عمود میله‌ی بارفیکس قرار دارد هدایت نشیمن به طرف بالا (شکل ۲۱-۱۰).



شکل ۲۱-۱۰

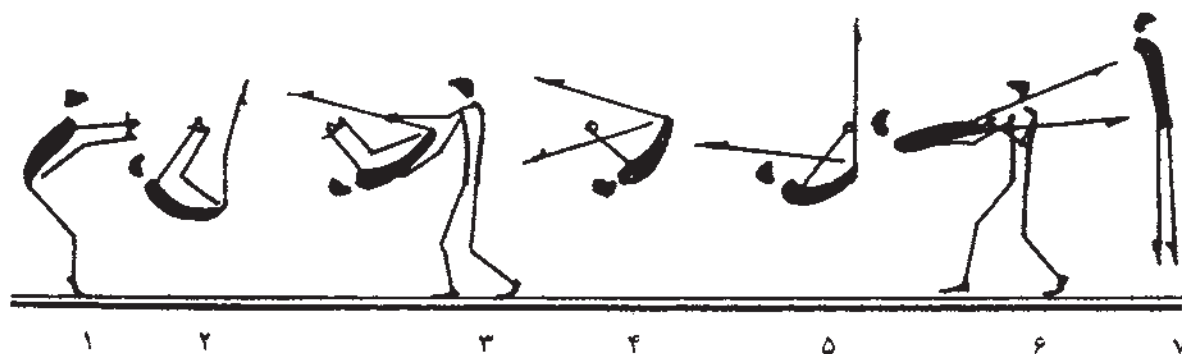


۹- اجرای مرحله‌ی هشت بدن کمک مرتبی (شکل ۱۰-۲۲).



شکل ۱۰-۲۲

۱۰- اجرای مرحله‌ی ۹ و در ادامه با کمک مرتبی و ایجاد بارفیکس (شکل ۱۰-۲۳).  
قوس در کمر و با باز کردن زاویه‌ی تهی‌گاه، رفتن به بالای میله‌ی



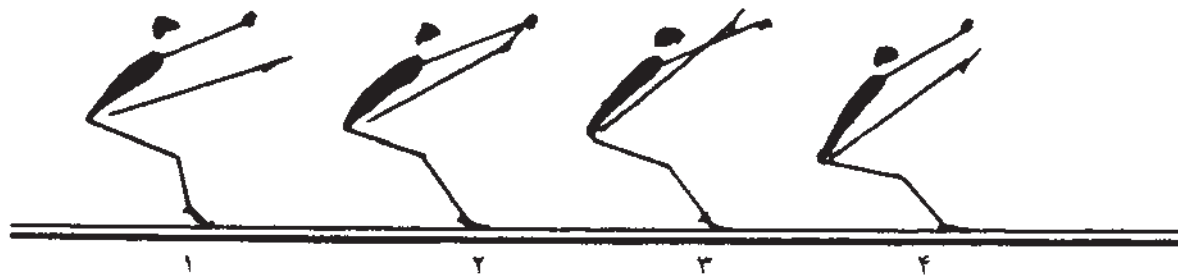
شکل ۱۰-۲۳

۱۱- گرفتن میله‌ی بارفیکس کوتاه و قرار دادن پای چپ همان پا به حالت اول (تکرار) (شکل ۱۰-۲۴).  
به حالت کشیده و صاف از بین دو دست بر روی میله و برگشت



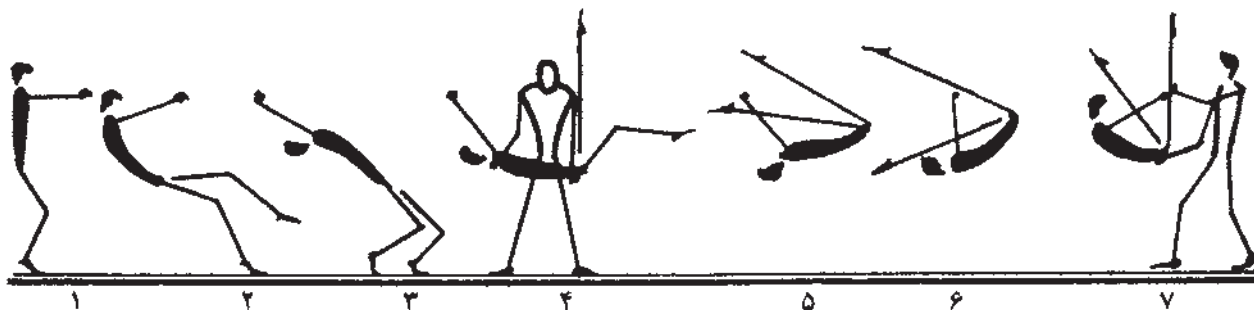
شکل ۱۰-۲۴

۱۲- گرفتن میله‌ی بارفیکس کوتاه و بردن پای چپ به حالت کشیده و صاف از بین دو دست به بالای میله، بدون تماس با میله و بازگشت به حالت اول (تکرار) (شکل ۱۰-۲۵).



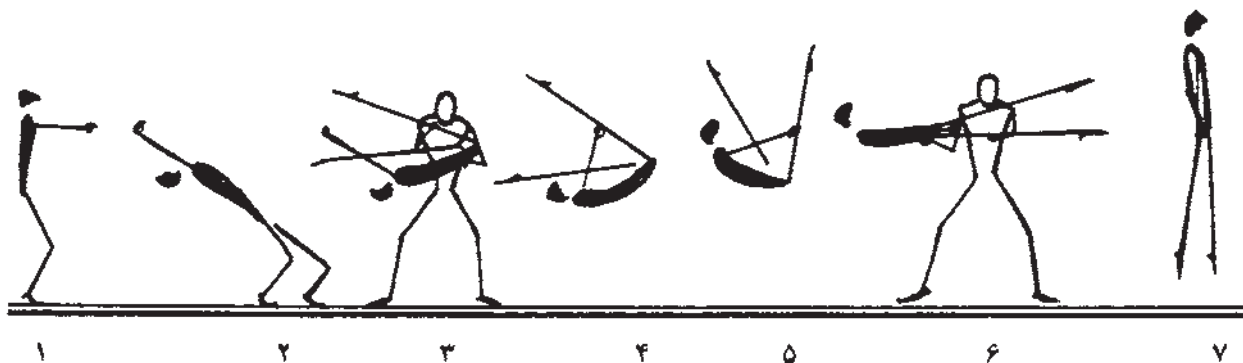
شکل ۱۰-۲۵

۱۳- گرفتن میله‌ی بارفیکس کوتاه و هدایت بدن از زیر به پای چپ به حالت صاف و کشیده از بین دو دست و قرار دادن پای جلو میله و پس از قوس کمر با فشار پاها و کمک مری، رد کردن راست در امتداد خط عمود میله (شکل ۱۰-۲۶).



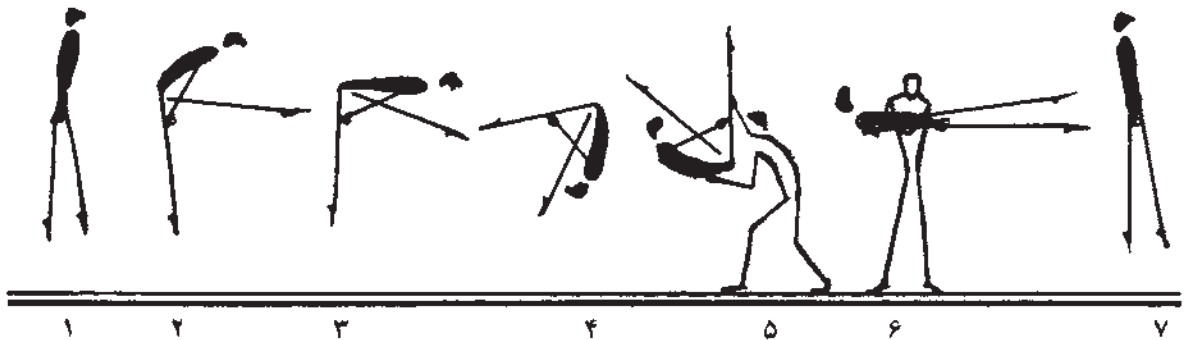
شکل ۱۰-۲۶

۱۴- اجرای مرحله‌ی سیزده و در ادامه، با بازکردن زاویه‌ی تهی‌گاه و با کمک مری هدایت بدن به بالای میله (شکل ۱۰-۲۷).



شکل ۱۰-۲۷

۱۵- در حالی که در بالای بارفیکس قرار داریم پای چپ را در خط افق قرار می‌دهیم. با ایجاد زاویه  $90^\circ$  درجه در تهی‌گاه و افت به جلو و با کمک مری و سپس با باز کردن زاویه



شکل ۲۸-۱۰

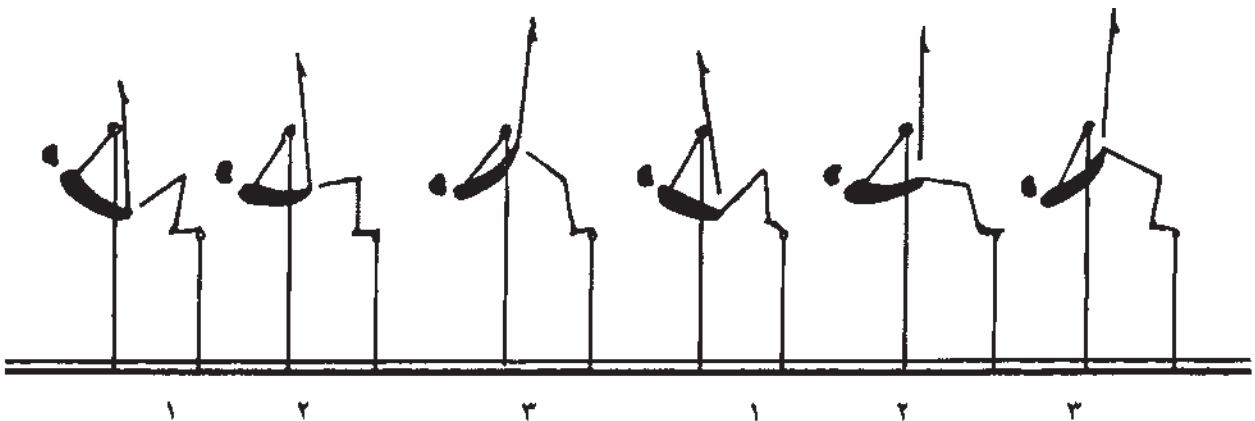
### خودآزمایی

- ۱- تاب‌ها دارای چند حوزه هستند؟ نام ببرید.
- ۲- فرمول گشتاور حول محور چرخش را بنویسید.
- ۳- شیوه‌ی گرفتن میله‌ی بارفیکس را بیان کنید.
- ۴- در صورتی که بدن خود را به وسیله‌ی دست‌ها از میله دور نمایم. چه اتفاقی روی می‌دهد؟

چوب کوتاه قرار داد. در این وضعیت، با ایجاد زاویه در تهی‌گاه، پای راست را در امتداد چوب گذاشته با خم و راست کردن پای چپ، نشیمن را به طرف بالا هدایت می‌نمایم (شکل ۲۹-۱۰).

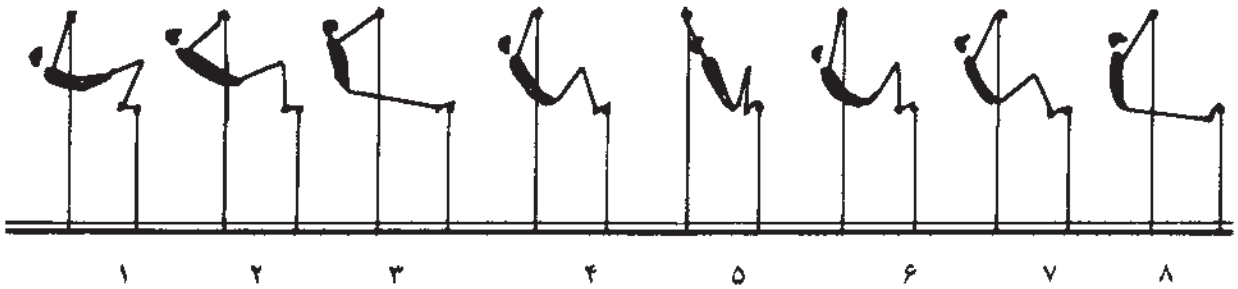
### ۵-۱- مراحل آموزش اسکلبکا درجا

۱- یکی از دو چوب پارالل را تا آخرین حد ممکن پایین می‌آوریم، به شیوه‌ای که بتوان با گرفتن چوب دیگر، پای چپ را روی



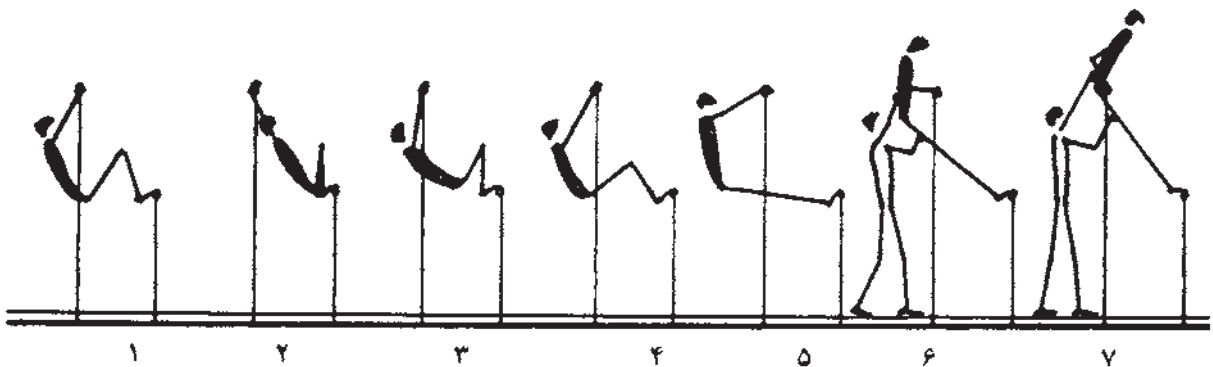
شکل ۲۹-۱۰

۲- از حالت آویزان به چوب بلند پارالل، پاها را به حالت پاها، بالاتنه را از پشت به طرف بالا هدایت می‌نماییم (شکل خم بر روی چوب کوتاه قرار می‌دهیم، سپس با صاف کردن ۱۰-۳۰).



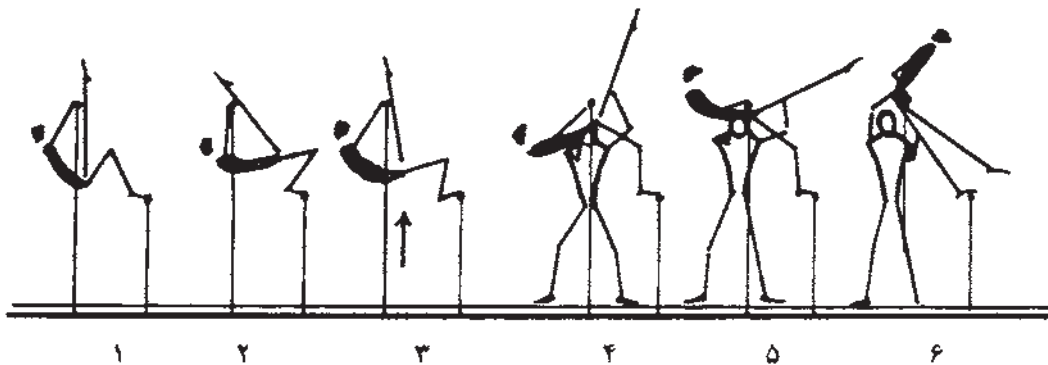
شکل ۱۰-۳۰

۳- اجرای مرحله‌ی دوم و در انتها با کمک مرتبی، قرار گرفتن در بالای چوب بلند پارالل (شکل ۱۰-۳۱).



شکل ۱۰-۳۱

۴- اجرای مرحله اول در ادامه، با صاف کردن پای چپ و پایین آوردن پای راست، بالاتنه را به کمک مرتبی به بالای چوب هدایت می‌نماییم (شکل ۱۰-۳۲).



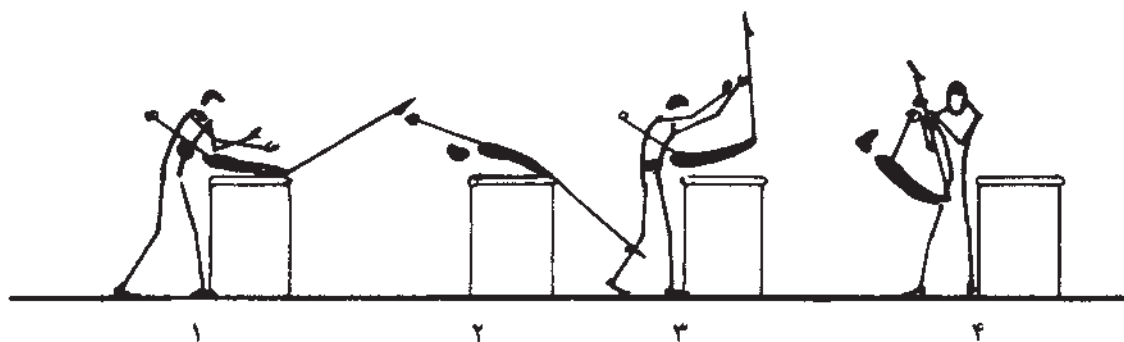
شکل ۱۰-۳۲

۵- با استفاده از بارفیکس کوتاه و قرار گرفتن به حالت آویزان با ایجاد زاویه در تهی‌گاه، جفت پاها را به میله‌ی بارفیکس نزدیک می‌نماییم. در این وضعیت با ایجاد تاب در بدن و باز کردن



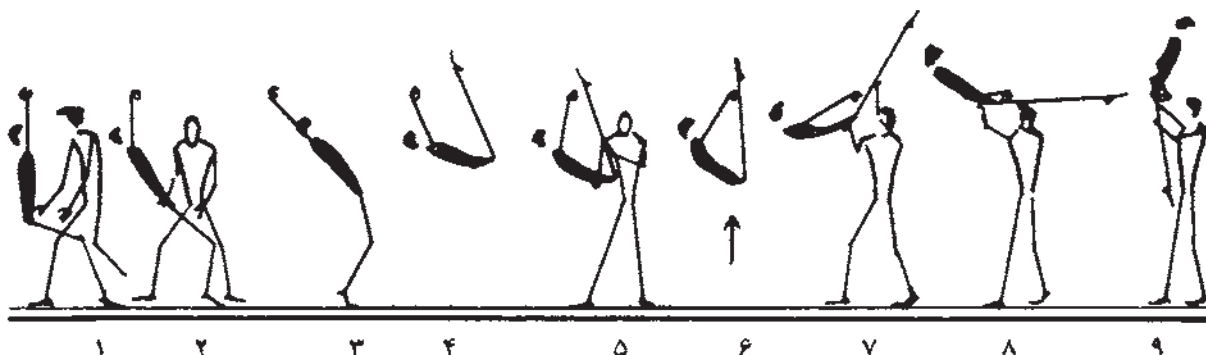
شکل ۱۰-۳۳

۶- برای کسب مهارت، نزدیک کردن پاها به میله در حالت تاب، با گرفتن میله به حالت درازکش به پشت بر روی خرک مطبق قرار می‌گیریم. سپس با ایجاد قوس در کمر و با کمک مری، پاها



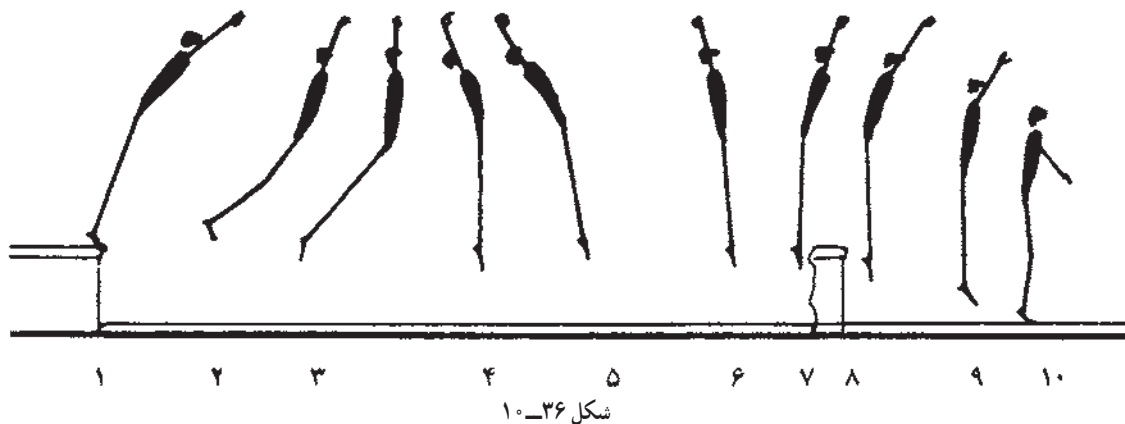
شکل ۱۰-۳۴

۷- از حالت آویزان به میله‌ی بارفیکس با کمک پنجه‌ی ایجاد زاویه در تهی‌گاه بدن و باز کردن زاویه تهی‌گاه، بالاتنه را به بالای میله‌ی بارفیکس هدایت می‌نماییم (شکل ۱۰-۳۵).

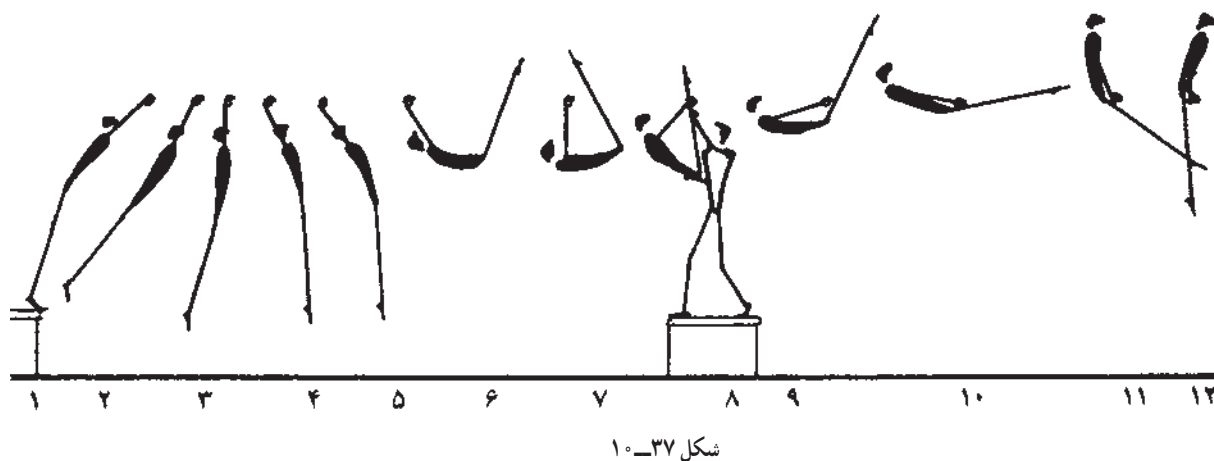


شکل ۱۰-۳۵

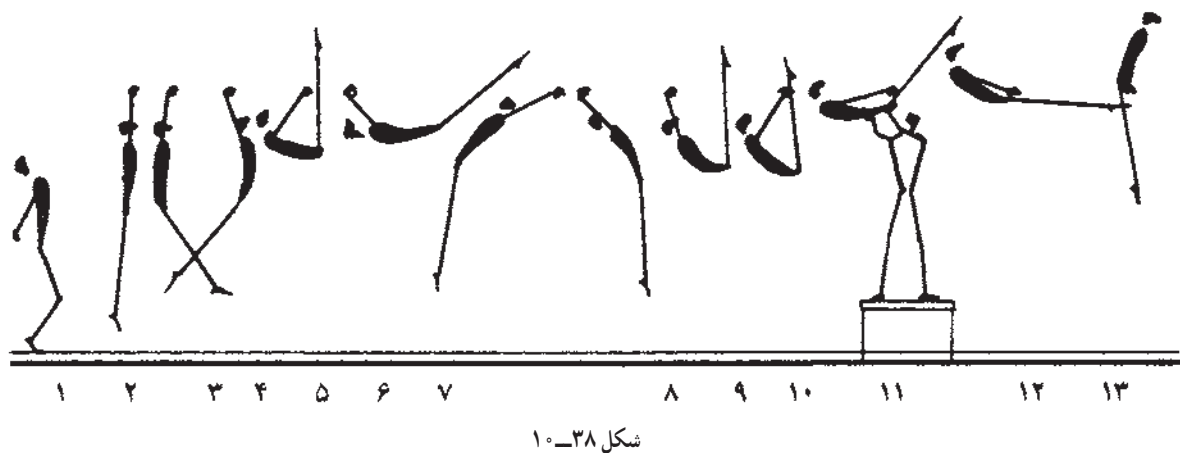
۸- از حالت ایستادن بر روی خرک مطبق، آویزان شدن  
 به میله‌ی بارفیکس پس از جدا کردن پاها از روی خرک مطبق،  
 ایجاد قوس کمر در محدوده‌ی  $30^\circ$  درجه مانده به خط عمود و در  
 نهایت فرود بر روی تشک (شکل ۳۶-۱۰).



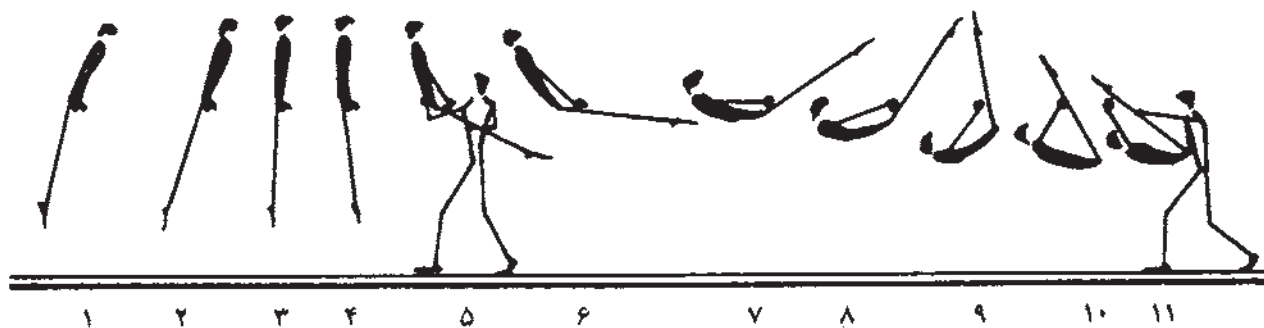
۹- اجرای مرحله‌ی هشتم و در ادامه با ایجاد زاویه در  
 مرتبی، پس از بازکردن زاویه‌ی تهی‌گاه، بالاتنه را به بالای میله‌ی  
 تهی‌گاه و نزدیک کردن جفت پاها به میله‌ی بارفیکس، با کمک  
 بارفیکس هدایت می‌نماییم (شکل ۳۷-۱۰).



۱۰- اجرای مرحله‌ی نهم با تاب کوتاه (شکل ۳۸-۱۰).

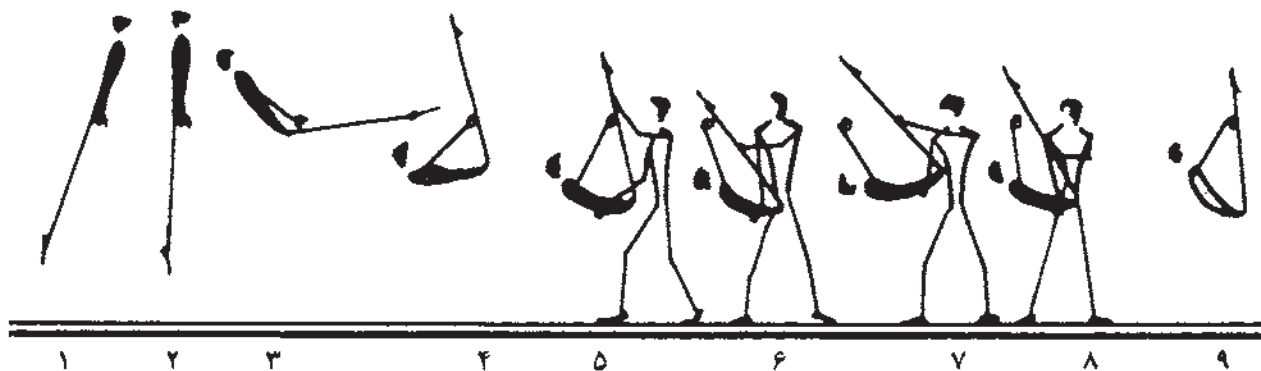


۱۱- از حالت قرار داشتن در بالای میله ی بارفیکس، با کمک مریی، افت کردن به عقب، بلافاصله ایجاد زاویه در تهی گاه و نزدیک کردن جفت پاها به میله ی بارفیکس (شکل ۳۹-۱۰).



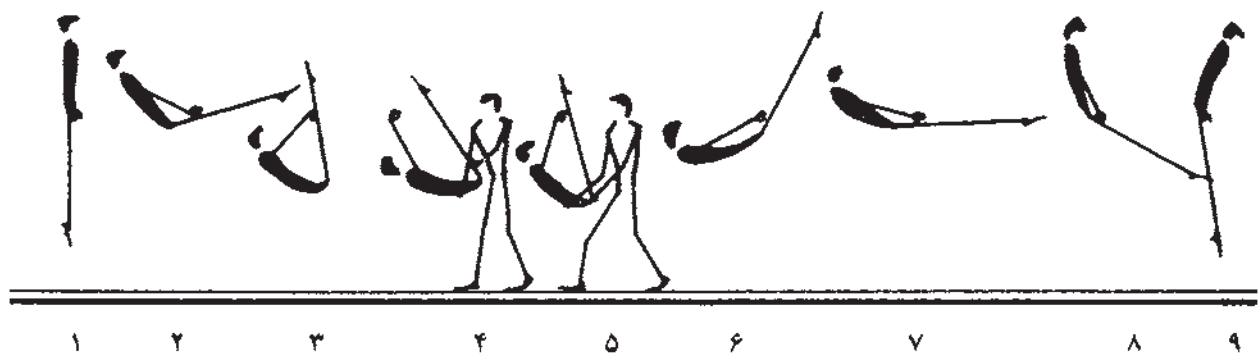
شکل ۳۹-۱۰

۱۲- اجرای مرحله ی یازدهم و در ادامه، با داشتن زاویه در تهی گاه، تاب گرفتن در حوزة تمایل (شکل ۴۰-۱۰).



شکل ۴۰-۱۰

۱۳- اجرای مرحله ی دوازدهم و در ادامه، با کمک مریی بارفیکس (شکل ۴۱-۱۰). اجرای حرکت اسکلبکا درجا و قرارگرفتن در بالای میله ی



شکل ۴۱-۱۰

## خودآزمایی

- ۱- چرا در زمان اجرای تاب‌های بلند، خمیدگی‌ها را باید صاف نگه داشت؟
- ۲- با ایجاد قوس در تاب عقب و زاویه در تهی‌گاه در تاب جلو، موجب بروز چه تغییراتی می‌شویم؟
- ۳- برای آموزش تاب‌ها در بارفیکس و برای ایمنی بیشتر، از چه وسیله‌ای باید استفاده کرد؟





## قوانین داوری ۲۰۰۹

ژیمناست باید بر روی شلوار و پیراهن مسابقه‌اش آرم یا نشان ملی کشورش را داشته باشد. ژیمناست باید از بی‌انضباطی و رفتارهای غیر ورزشی پرهیز کند و پس از خاتمه برنامه‌اش در زمان بازگشت از سکوی مسابقه، از به تأخیر انداختن مسابقه خودداری نماید. هم‌چنین، ضمن احترام به حقوق خود از ضایع نمودن حقوق سایر شرکت‌کنندگان امتناع ورزد.

## وظایف داوران D

داوران D موظف‌اند در کنار هم بنشینند و در صورت نیاز پس از بحث و مشورت، محتوای برنامه را، از نظر سطوح مشکل بودن، نیازهای خاص و یاداش برای به‌دست آوردن نمره‌ی پایه، ارزیابی نمایند.

**سطوح مشکل:** تعداد حرکتی است که یک ورزشکار باید اجرا نماید. یک ورزشکار در مسابقات باید ۸ تا ۱۰ حرکت و با اجرای پرش آخر ۱۰ حرکت را به نمایش بگذارد. در صورتی که تعداد حرکات اجرا شده از یک گروه ساختاری باشند، تنها ۴ حرکت از آن گروه محاسبه می‌شوند.

**نیازهای خاص:** در کتاب مقررات ۴ گروه و با پرش آخر ۵ گروه برای هر وسیله تحت عنوان گروه I, II, III, IV و V برای پر کردن نیازهای خاص وجود دارد که ژیمناست علاوه بر نمایش توانایی‌های فنی و تکنیکی‌اش، جهت تنوع و فراوانی حرکات در ساختار برنامه‌ها باید به آن اضافه نماید. هر ورزشکار موظف است حداقل از هر گروه یک حرکت را در برنامه‌اش داشته باشد، در غیر این صورت به ازای هر حرکت اجرا نشده از ۵ گروه خاص ۰/۵ نمره جریمه توسط ژوری D برای ورزشکار منظور می‌گردد و در صورت اجرای کامل ۵ گروه جمعاً ۲/۵ نمره

تا قبل از جنگ جهانی دوم، مقررات خاصی برای ارزیابی ورزشکاران در مسابقات ژیمناستیک پیش‌بینی نشده بود. اولین بار در سال ۱۹۴۹ میلادی قوانینی در این باره تدوین گردید. این قوانین در سال ۱۹۵۶ میلادی در المپیک ملبورن با تغییرات اساسی زیر نظر کمیته‌ی فنی فدراسیون جهانی به اجرا گذاشته شد. بعدها براساس این مقررات، حرکات از نظر دشواری به سه گروه A، B و C تقسیم‌بندی شدند. لزوم ایجاد توسعه و خلاقیت در حرکات موجب گردید که مقررات، حدوداً هر چهار سال یک‌بار با تغییرات تنظیم و به اجرا درآید.

آخرین قوانین امتیازگذاری که در حال حاضر قابل اجراست مربوط به سال ۲۰۰۹ میلادی است که نسبت به قوانین قبل، تغییرات کلی و اساسی یافته است.

براساس این مقررات، حرکات ژیمناستیک از ساده به مشکل به گروه‌های A، B، C، D، E، F و G به ترتیب به ارزش ۰/۱، ۰/۲، ۰/۳، ۰/۴، ۰/۵، ۰/۶ و ۰/۷ تقسیم‌بندی شدند. در این قوانین، قضاوت مسابقات کلیه‌ی وسائل توسط ۲ داور D و ۶ داور E و در زمینی دو داور خط‌نگهدار، یک داور کنترل زمان و یا کنترل زمان گرم کردن در پارالل و در پرش خرک، یک داور خط‌نگهدار که هر گروه‌دارای وظایف خاص هستند، انجام می‌شود.

## وظایف ژیمناست‌ها

بر طبق موازین، ژیمناست باید در خرک حلقه، دارحلقه، پارالل و بارفیکس از شلوار بلند و پیراهن رکابی یک دست و یک رنگ به جز رنگ‌های تیره (سیاه، سرمه‌ای، سبز و قهوه‌ای) استفاده نماید. ژیمناست می‌تواند مهارت‌های زمینی و پرش خرک را با شورت و بدون جوراب اجرا کند. براساس آخرین قوانین

به امتیاز نمره‌ی پایه با توجه به گروه نیاز پرش‌ها طبق موارد زیر: پرش به ارزش A یا B صفر، پرش به ارزش C،  $3^\circ$  و به ارزش D یا بالاتر  $5^\circ$  محاسبه و افزوده می‌شود.

از  $1^\circ$  محاسبه می‌گردد. خطاها و اشتباهات به صورت کلی به چهار گروه زیر تقسیم می‌شوند:

پاداش: پاداش به حرکات بسیار مشکل، حرکات مشکل، حرکات ربطی و حرکات ترکیبی تعلق می‌گیرد و در هر وسیله شیوه‌های خاص خود را دارد.

خطاهای کوچک  $1^\circ$ ، متوسط  $3^\circ$ ، بزرگ  $5^\circ$  و سقوط از روی وسیله و کمک کردن مربی یا افتادن در حرکات زمینی نمره جریمه دارند.

در نتیجه وظیفه‌ی داوران D برابر می‌شود با:

تعیین خطاها و جرایم:

نمره‌ی پایه = پاداش + نیازها + مشکلی

۱- به/انحراف/داشتن؛ در زمان اجرای حرکت پویا و یا ایستا، به نسبت جزئی، متوسط و زیاد بودن آن، به ترتیب  $1^\circ$ ،  $3^\circ$  و  $5^\circ$  جریمه تعلق می‌گیرد.

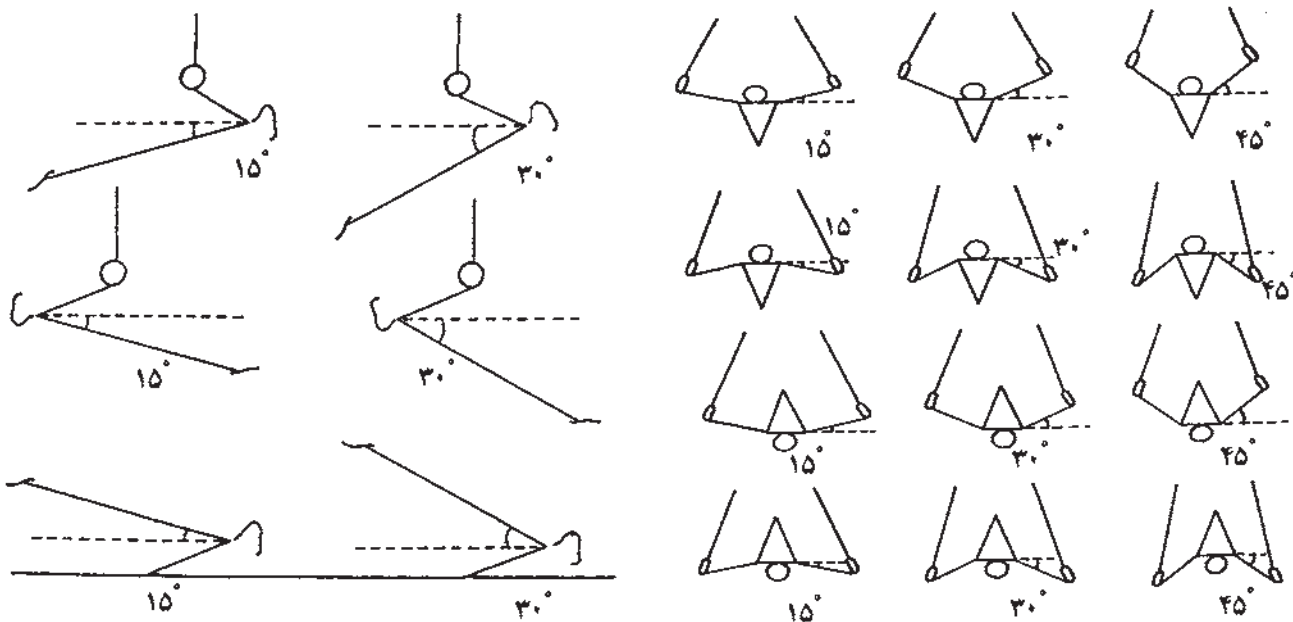
پس داوران D باید کاملاً بر شناخت حرکات، نیازها و شیوه محاسبه پاداش تسلط کامل داشته باشند.

### وظایف داوران E

داوران E با فاصله گرفتن از یکدیگر در اطراف وسیله‌ی مسابقاتی مستقر می‌شوند. این داوران حق مشورت با یکدیگر را ندارند. آنان موظف‌اند موارد منفی؛ یعنی خطاها و اشتباهات را از دیدگاه اجرایی و زیبایی حرکات، در طول اجرای برنامه ثبت پس از خاتمه حداکثر ظرف مدت  $1^\circ$  ثانیه از بارم  $1^\circ$  کسر کنند و نتیجه را به داوران D اعلام دارند. زیرا در این مقررات بارم اجرا

۲- به/اشتباهات/اجرایی؛ مانند خم بودن دست‌ها و پاها به نسبت جزئی  $1^\circ$ ، متوسط  $3^\circ$  و زیاد  $5^\circ$  جریمه تعلق می‌گیرد.

۳- اشتباهات وضعیت بدن؛ (از جمله انحراف زاویه‌ای داشتن شانه‌ها) در حرکات تابی به قدرتی مکتبی، مانند پرچم‌ها و صلیب‌ها. در صورت وجود چنین مشکلی تا زاویه‌ی  $15^\circ$  درجه  $1^\circ$ ، از  $16^\circ$  تا  $30^\circ$  درجه  $3^\circ$ ، از  $31^\circ$  تا  $45^\circ$  درجه  $5^\circ$ ، به آن‌ها جریمه تعلق می‌گیرد و از زاویه‌ی  $45^\circ$  به بالا حرکت ناشناخته محسوب می‌گردد (شکل ۱-۱۱).



شکل ۱-۱۱

شیوه‌ی محاسبه نتیجه‌ی نهایی: در صورتی که ۶ و یا ۴ داور E در امر قضاوت حضور داشته باشند نتیجه‌ی بالاترین و پایین‌ترین امتیاز حذف می‌شود و پس از معدل‌گیری با نمرات داوران D جمع آن‌ها به دست می‌آید و امتیاز ورزشکار مشخص می‌گردد. امتیاز ورزشکار = نتیجه‌ی داوران E + پاداش + نیازها + مشکلی پس از آشنایی با شرح وظایف ورزشکاران و داوران، آشنایی با امر قضاوت در وسایل ژیمناستیک به صورت اختصاصی نیز لازم است. اما از آن‌جا که این امکان وجود ندارد تا کلیه‌ی مسائل مربوط به آن را در این کتاب بیاوریم، لذا تنها به مختصری از موارد اساسی آن اکتفا می‌کنیم.

**زمینی:** حرکات زمینی به حالت آکروباتیک، ایستا و ریتمیک مدرن، باید در مدت زمان حداکثر ۷۰ ثانیه اجرا گردند. نیازهای خاص زمینی و گروه‌های آن‌ها نیز به این شرح‌اند:

**گروه I:** حرکات غیر آکروباتیک (انعطافی‌ها، قدرتی‌ها، مکثی‌ها، تعادلی‌ها، جفتی‌ها، توماس‌ها، جهش‌ها، بطرها (چرخش حول محور عمودی بدن در ژیمناستیک بطر می‌گویند) پریدن‌ها و چرخش‌ها

**گروه II:** حرکات آکروباتیک روبه جلو

**گروه III:** حرکات آکروباتیک روبه عقب

**گروه IV:** حرکات آکروباتیک روبه پهلو و روبه عقب،

کنده شده با  $\frac{1}{4}$  چرخش قبل از اجرای حرکت

**نکته:** در حرکات زمینی نیاز خاص پنجم، آخرین حرکتی

است که ژیمناست اجرا می‌کند.

### خطاهای اختصاصی زمینی

۱- اجرای برنامه، اگر از ۷۰ ثانیه بیش تر شود، تا ۲ ثانیه ۰/۱، تا ۵ ثانیه ۰/۳ و بیش تر از ۵ ثانیه ۰/۵ جریمه دارد، که توسط داوران D محاسبه می‌گردد.

۲- ارتفاع نامناسب حرکات آکروباتیک ۰/۱ و ۰/۳

۳- نداشتن انعطاف‌پذیری در حرکات ایستا ۰/۱ و ۰/۳

۴- مکث ۲ ثانیه قبل از اجرای حرکات آکروباتیک ۰/۱

۵- قدم برای رسیدن به گوشه پیست هر بار ۰/۱

### خرک حلقه

اجرای حرکات در خرک حلقه کلاً تایی است و مکث در آن مجاز نیست.

گروه‌های نیازهای خاص خرک حلقه

**گروه I:** لنگی‌ها و ضربدرها

**گروه II:** جفتی‌ها، توماس‌ها، اسپیندل‌ها و به بالانس رفتن‌ها

**گروه III:** حرکات مسافرتی در عرض و طول خرک

**گروه IV:** چرخش‌ها دور کمر و چرخش‌ها با استفاده

از محور جلو به عقب (وند سوئینگ‌ها)

**گروه V:** پرش‌های آخر برنامه

خطاهای اختصاصی خرک حلقه

۱- دامنه‌ی حرکتی ضعیف و نامناسب در قیچی‌ها

و لنگی‌ها ۰/۱ و ۰/۳

۲- مکث در بالانس ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵

۳- استفاده نکردن از سه قسمت خرک ۰/۳

۴- اجرای بالانس‌ها به صورت قدرتی ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵

۵- دامنه‌ی حرکتی ضعیف و نامناسب در جفتی‌ها و

توماس‌ها در طول برنامه ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵

### دارحلقه

حرکات در این وسیله باید به صورت تایی و قدرتی مکتی

انجام شوند.

گروه‌های نیازهای خاص دارحلقه

**گروه I:** حرکات تایی و بالا رفتن روی حلقه‌ها

**گروه II:** حرکات تایی منتهی به بالانس با ۲ ثانیه مکث

**گروه III:** تاب‌های منتهی به حرکات مکتی قدرتی با ۲

ثانیه مکث

**گروه IV:** حرکات قدرتی مکتی با ۲ ثانیه مکث

**گروه V:** پرش‌ها

خطاهای اختصاصی دارحلقه:

۱- تاب قبل از شروع برنامه ۰/۳

۲- تاب دادن مرتب در شروع ۰/۱

اجرا کرد. برای هر نوبت اضافی با ۲ ثانیه مکث ۰/۳ جریمه در نظر گرفته شده است.

گروه‌های نیازهای خاص پارالل :

گروه I: حرکات تابی روی دو چوب

گروه II: حرکات تابی شروع با زیر بغل

گروه III: حرکات تابی بلند زیر دو چوب (آویزانی)

گروه IV: حرکات تابی زیر یک چوب و دو چوب

گروه V: پرش‌ها

خطاهای اختصاصی پارالل :

۱- نامتعادل بودن بدن در بالانس ۰/۱

۲- رفتن بالای پارالل با تاب یک پا ۰/۳

۳- برخورد با وسیله در زمان اجرای سالتوها ۰/۳ و ۰/۵

۴- مکان غیرقانونی پیش‌تخته ۰/۳

۵- اجرای حرکت پیش از برنامه ۰/۵

## بارفیکس

اجرای حرکات در بارفیکس کلاً تابی است و مکث در آن

مجاز نیست.

گروه‌های نیازهای خاص بارفیکس :

گروه I: تاب‌های بلند به صورت آویزان با چرخش و بدون

چرخش

گروه II: حرکات رها کردنی پروازی

گروه III: حرکات نزدیک به میله

گروه IV: حرکات دست مکعبی و یا آویزان شدن از پشت

به میله و حرکات اجرایی از زیر میله

گروه V: پرش‌ها

خطاهای اختصاصی بارفیکس :

۱- زانو خم در زمان اجرای تاب ۰/۱

۲- مکث در حرکات ۰/۳ و ۰/۱

۳- انحراف در حرکات دورانی ۰/۳ و ۰/۱

۴- ارتفاع کم در حرکات پروازی ۰/۳ و ۰/۱

۵- تماس پاها با میله ۰/۳

۳- اجرای ضربدری سیم‌ها در زمان اجرای حرکات

۰/۳

۴- تماس دست‌ها یا پاها با سیم‌ها ۰/۳

۵- تاب خوردن سیم‌ها ۰/۱، ۰/۳، و ۰/۵

## پرش خرک

حرکات در خرک به ۵ گروه تقسیم شده‌اند. اما ژیمناست

در مراحل مقدماتی یک پرش و در فینال تک اسباب باید دو پرش

از دو گروه مختلف را اجرا نماید.

گروه‌های حرکتی در پرش خرک :

گروه I: پرش‌های مستقیم (بدون چرخش حول محور

عرضی)

گروه II: پرش‌ها با چرخش اولیه قبل از تماس دست‌ها

با خرک

گروه III: پرش‌ها با اجرای بالانس یا یاماشینا

گروه IV: پرش‌ها با چرخش قبل از اجرا (سوکاهارا -

کاساماتسو)

گروه V: پرش‌ها با اجرای چرخ فلک پیچ بر روی

پیش‌تخته (یورچینکو)

خطاهای اختصاصی پرش خرک :

۱- تماس یک دست و یا یک پا خارج از منطقه‌ی فرود

۰/۱

۲- تماس دو دست و یا دو پا خارج از منطقه‌ی فرود

۰/۳

۳- فرود در خارج از منطقه‌ی فرود ۰/۵

۴- ارتفاع ناکافی در اوج‌گیری غیرمشخص بدن

۰/۱، ۰/۳، و ۰/۵

۵- دویدن بیش از ۲۵ متر ۰/۵

## پارالل

اجرای حرکات در پارالل به صورت تابی، قدرتی مکتبی

و رها کردنی است. اما بیش از ۳ بار نمی‌توان حرکات مکتبی را



## خودآزمایی

- ۱- جرایم مربوط به اجرای بیش از  $70^\circ$  ثانیه حرکات زمینی را بنویسید.
- ۲- ارزش حرکات A-B-C-D-E-F و G را بیان نمایید.
- ۳- وظائف داوران E را بیان کنید.
- ۴- خطاها و اشتباهات به چند دسته تقسیم شده‌اند؟ جرایم کوچک، متوسط و بزرگ چه قدراند؟
- ۵- برای قطع برنامه و یا سقوط از روی وسایل چه مقدار جریمه در نظر گرفته شده است؟
- ۶- داوران D چه مواردی را ارزیابی می‌کنند؟ فقط نام ببرید.

## ارزش‌یابی پایانی

جدول امتیازبندی ارزش‌یابی پایانی

الف: ارزش‌یابی نظری پایانی (۶ نمره)

ب: ارزش‌یابی عملی پایانی (۱۴ نمره)

### آزمون نظری پایانی

هدف‌های رفتاری: در ارزش‌یابی نظری پایان دوره،

فراگیرنده باید بتواند:

۱- نکات فنی هر فصل را بیان نماید.

۲- موارد اساسی آموزش مهارت‌های حرکات ژیمناستیک

را توضیح دهد.

۳- مهارت‌های آموزشی کسب شده را آموزش دهد.

### شرح آزمون

الف: سؤالات کوتاه مانند: تعداد داوران E چند نفراند؟

ب: سؤالات چهارجوابی؛ مانند کدام قسمت از بدن در

تاب‌های بالای پارالل، محور چرخش‌اند؟

۱- مچ دست‌ها ۲- شانه‌ها ۳- کمر ۴- ساق پاها

ج: سؤالات تشریحی؛ مانند اشتباهات در بالانس را

بنویسید.

## ارزش‌یابی عملی پایانی

هدف‌های رفتاری: در ارزش‌یابی پایانی دوره، فراگیرنده

باید بتواند:

۱- توانایی خود را در اجرای هر یک از حرکات ارائه

شده به نمایش بگذارد.

۲- با توجه به امتیازات تعیین شده برای هر مهارت، قادر

به کسب امتیاز بالایی از اجرای مهارت‌ها باشد.

### آزمون عملی مهارت‌ها

هدف: اندازه‌گیری قابلیت فرد در اجرای مهارت‌ها

و وسایل موردنیاز: چند تخته تشک ۱×۲ متری ژیمناستیک،

یک دستگاه حرک حلقه، یک دستگاه دارحلقه، یک دستگاه

پارالل، یک دستگاه بارفیکس، یک دستگاه مینی ترامپلین،

تسمه‌های مخصوص آموزش تاب‌در بارفیکس، تشک ایمنی یک

تخته، پودر کربنات منیزیم (طباشیر)

### شرح آزمون عملی

آزمون شونده باید حرکات را به صورت جداگانه و با پاهای

صاف و کشیده به نمایش بگذارد و امتیاز هر حرکت را بر روی هر

وسیله به خود اختصاص دهد.

#### دارحلقه

- اجرای حرکات تاب به جلو و عقب به حالت آویزان

نمره ۵/۰

- اجرای حرکت مهتاب کوتاه

نمره ۲

- اجرای حرکت پرش کوربیت باز کوتاه

نمره ۲

#### پارالل

- اجرای تاب در بالای پارالل به جلو و عقب ۱ نمره

- اجرای غلت جلو پا باز بر روی دو چوب ۱ نمره

- در سر پارالل اجرای اسکلبیکا زیر پا باز بر روی دو چوب

نمره ۵/۱

رفتن

- اجرای حرکت پرش از تاب عقب، فرود در کنار

نمره ۵/۱

پارالل

#### بارفیکس

- اجرای حرکت چرخ شکم به عقب در بالای میله‌ی

نمره ۵/۱

بارفیکس

- اجرای حرکت لنگی رفتن بالای میله‌ی بارفیکس

نمره ۵/۱

- اجرای اسکلبیکا درجا یا با تاب کوتاه

نمره ۵/۱

جمع اجرای حرکات عملی

نمره ۴

نمره‌ی نظری

نمره ۶

نمره‌ی نهایی

نمره ۲۰



## فهرست منابع و مآخذ

- ۱- کمیته ی فنی فدراسیون جهانی، آخرین مقررات امتیازگذاری بین المللی ژیمناستیک، ۲۰۰۹
- ۲- دکتر فیتزر، جورج، دکتر وی بر، شناخت استعدادها و هنر ژیمناستیک
- ۳- کنرش، کورت، متد و روش آموزش حرکات ژیمناستیک، ۲۰۰۰ و ۲۰۰۱ میلادی
- ۴- وست، بوراآ - بویر، چارلزآ، مبانی تربیت بدنی، ترجمه ی احمد آزاد، چاپ دوم، سال ۱۳۷۶
- ۵- کنرش، کورت، بنیاد و اساس ژیمناستیک، ۱۹۹۱
- ۶- کریمی، جواد، نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان، ۱۳۶۴
- ۷- کنرش، کورت با همکاری دکتر کوهنر، آموزش ژیمناستیک هنری کودکان ۲۰۰۱

