BM PERFORMANCE SYSTEM

المرجع الموسع في تدريب الجمباز الفني والإعداد البدني وتطوير الأداء

جمباز رجال وسيدات • علوم التدريب • التخطيط • السلامة

باهر مجدي

مخطوط تعليمي أصلي | إصدار موسع قيد التطوير | أكتوبر ٢٠٢٦

مخصص للمدربين المؤهلين ولا يغني عن لوائح الاتحادات أو التأهيل العملي أو الاستشارة الطبية.

الفهرس ونطاق الكتاب

يضم هذا الإصدار ٢٧ فصلاً تدريبياً مبنياً على مبادئ علمية وأدوات تخطيط وتطبيقات للأجهزة ونماذج ملاحظة وقائمة مراجع. ليس موسوعة لكل مهارة على حدة ولا نسخة رسمية من لوائح FIG أو USAG.

01 — فلسفة التدريب ورفاهية اللاعب

02 — النمو والنضج والاستعداد

03 — التشريح الوظيفي للجمباز

04 — الميكانيكا الحيوية للدوران والطيران

05 — التعلم الحركي والتغذية الراجعة

06 — التقييم والقياس القبلي

07 — الإحماء والإعداد الحركي

08 — أسس القوة والإعداد البدني

09 — المرونة والمدى الحركي

10 — الهبوط وامتصاص الصدمات

11 — التدرج على الحركات الأرضية

12 — الإعداد لطاولة القفز

13 — حصان الحلق والحركات الدائرية

14 — أساسيات جهاز الحلق

15 — أساسيات المتوازي رجال

16 — أساسيات العقلة رجال

17 — أساسيات المتوازي مختلف الارتفاعات

18 — أساسيات عارضة التوازن

19 — تدرج المهارات وقرارات المساعدة

20 — التخطيط السنوي وتقسيم المراحل

21 — الدورات الأسبوعية ومراقبة الحمل

22 — الاستعداد للمنافسة وفهم التحكيم

23 — الوقاية من الإصابات والطوارئ

24 — التواصل وحماية الأطفال والدمج

25 — تصميم الوحدة وتوثيق المدرب

26 — الاستشفاء والتغذية ورفاهية اللاعب

27 — ضمان جودة التدريب والتطور المهني

01 · فلسفة التدريب ورفاهية اللاعب

المبدأ الأساسي

يرتكز التطور طويل المدى على التوازن بين التقدم الفني والثقة والاستمتاع والدراسة والاستشفاء وصوت اللاعب. قيّم بيئة التدريب قبل الحكم على اللاعب.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

02 · النمو والنضج والاستعداد

المبدأ الأساسي

العمر الزمني لا يساوي النضج البيولوجي. قد تؤثر طفرة النمو مؤقتاً في التوافق والتحمل المفصلي والاستشفاء. عدّل الواجبات فردياً ولا تعتمد على العمر وحده.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

03 · التشريح الوظيفي للجمباز

المبدأ الأساسي

ادرس مركب الكتف والتحكم بلوح الكتف وثبات الجذع ومد الورك ومحاذاة الركبة وتحميل الرسغ وصلابة الكاحل. راقب جودة الحركة بدلاً من اختزال المهارة في عضلة واحدة.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

04 · الميكانيكا الحيوية للدوران والطيران

المبدأ الأساسي

يعتمد الدوران على الزخم الزاوي وشكل الجسم وظروف الارتقاء. قد يزيد ضم الجسم سرعة الدوران أثناء الطيران لكنه لا يعوض ميكانيكا الارتقاء الصحيحة.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

05 · التعلم الحركي والتغذية الراجعة

المبدأ الأساسي

استخدم العرض العملي والتعليمات القصيرة والممارسة الهادفة والتنوع المناسب. قلل التغذية الراجعة تدريجياً مع استقلال اللاعب وميّز بين الأداء اللحظي والتعلم المستقر.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

06 · التقييم والقياس القبلي

المبدأ الأساسي

سجل الاستعداد والخبرة السابقة والألم والمدى الحركي المتحكم فيه وتحمل القوة وآلية الهبوط والثقة النفسية. التقييم الميداني ليس تشخيصاً طبياً.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

07 · الإحماء والإعداد الحركي

المبدأ الأساسي

انتقل من التنشيط العام إلى التحكم المفصلي ثم الأنماط الخاصة بالجهاز. يجب أن يكشف الإحماء الاستعداد لا أن يسبب الإجهاد فقط.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

08 · أسس القوة والإعداد البدني

المبدأ الأساسي

طوّر أنماط الدفع والسحب وتثبيت الجذع والثني والجلوس والقفز والهبوط بتدرج مضبوط. تتقدم الجودة والإشراف والاستشفاء على أعداد التكرارات العشوائية.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

09 · المرونة والمدى الحركي

المبدأ الأساسي

فرّق بين المدى السلبي والتحكم النشط. طوّر ثني الكتف ومد الصدر ومد الورك وأوضاع الفتح تدريجياً وتجنب الشد القسري والألم.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

10 · الهبوط وامتصاص الصدمات

المبدأ الأساسي

علّم الهبوط المتزن مع محاذاة الورك والركبة والكاحل وثبات الجذع. زد ارتفاع الهبوط وصعوبته فقط عند تكرار التحكم بنجاح.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

11 · التدرج على الحركات الأرضية

المبدأ الأساسي

نظّم العمل الأرضي حول الأشكال الأساسية والدحرجات والارتكاز المقلوب وأنماط العجلة والتحكم بالوقوف على اليدين والربط الحركي. تتطلب المهارات الهوائية المتقدمة إشرافاً مؤهلاً وتدرجات معتمدة.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

12 · الإعداد لطاولة القفز

المبدأ الأساسي

افصل بين ميكانيكا الاقتراب وإيقاع الحجلة والارتقاء من لوحة القفز والطيران الأول والارتكاز والدفع والهبوط. لا تزد السرعة قبل ثبات الدقة والتحكم.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

13 · حصان الحلق والحركات الدائرية

المبدأ الأساسي

طوّر الارتكاز الأمامي ونقل الكتفين والوزن بإيقاع وشد الرجلين وأنماط الدوران على أدوات تمهيدية مناسبة قبل الجمل المعقدة.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

14 · أساسيات جهاز الحلق

المبدأ الأساسي

قدّم وضع الكتف والتحكم في التعلق وثبات الارتكاز وتوقيت المرجحة. تحتاج أوضاع القوة العالية والنهايات إلى استعداد وتدرج وإسناد خبير.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

15 · أساسيات المتوازي رجال

المبدأ الأساسي

تدرج من المشي في الارتكاز والمرجحات المتحكم فيها ورفع الكتف ووضع اليدين والانتقالات الأساسية. حافظ على مناطق هبوط واضحة وضبط الجهاز.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

16 · أساسيات العقلة رجال

المبدأ الأساسي

علّم أشكال التعلق والوعي بالقبضة وتوقيت المرجحة وشد الجسم. مهارات الطيران والدورانات الكبرى والنهايات تحتاج مدربين مؤهلين وتجهيزات مناسبة.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

17 · أساسيات المتوازي مختلف الارتفاعات

المبدأ الأساسي

ابنِ الوعي بأوضاع التكور والتقوس وتحمل القبضة والارتكاز ومتطلبات الطلوع والمرجحات المتحكم فيها. احمِ اليدين وراقب حمل الكتف والرسغ.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

18 · أساسيات عارضة التوازن

المبدأ الأساسي

علّم القوام وتثبيت النظر ووضع القدمين والمشي والدورانات والثقة في الهبوط على ارتفاع منخفض قبل الربط المرتفع. الاستعداد النفسي مهم.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

19 · تدرج المهارات وقرارات المساعدة

المبدأ الأساسي

استخدم بوابة استعداد تشمل المتطلبات والأداء المتكرر وفحص البيئة وموافقة اللاعب والإشراف المؤهل. لا تجعل المساعدة اليدوية بديلاً عن نقص القوة أو التقنية.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

20 · التخطيط السنوي وتقسيم المراحل

المبدأ الأساسي

خطط للإعداد العام ثم الخاص ثم ما قبل المنافسات ثم المنافسات والاستشفاء. عدّل مدة المراحل وفق التقويم والنمو والاستجابة الفردية ولا تفترض تساويها دائماً.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

21 · الدورات الأسبوعية ومراقبة الحمل

المبدأ الأساسي

تابع زمن الوحدة والإحساس بالمجهود وعدد محاولات المهارات والهبوط والنوم والألم. راجع الاتجاهات وتجنب القفزات المفاجئة ولا يوجد رقم واحد يضمن السلامة.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

22 · الاستعداد للمنافسة وفهم التحكيم

المبدأ الأساسي

استخدم اللوائح السارية للاتحاد والمستوى وسنة المنافسة. ميّز بين خصومات التنفيذ ومتطلبات الصعوبة واللوائح المحلية للبطولة.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

23 · الوقاية من الإصابات والطوارئ

المبدأ الأساسي

اعتمد فحص الأدوات وتوثيق الحوادث وخطة طوارئ ومسار إحالة طبي. أوقف تحميل مواضع الإصابة المؤلمة؛ المدرب لا يشخص الكسور ولا يمنح تصريح العودة الطبية.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

24 · التواصل وحماية الأطفال والدمج

المبدأ الأساسي

اعتمد التواصل الواضح مع أولياء الأمور والتغذية الراجعة المحترمة والحدود المهنية وآليات الإبلاغ. امنع الإهانة والمرونة القسرية والضغط لأداء المهارات مع الألم.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

25 · تصميم الوحدة وتوثيق المدرب

المبدأ الأساسي

اكتب هدف الوحدة ومتطلباتها وخطة الأدوات ودوران المحطات ومعايير الانتقال والملاحظات وقرار الوحدة التالية. اجعل كل حصة قابلة للتتبع.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

26 · الاستشفاء والتغذية ورفاهية اللاعب

المبدأ الأساسي

نسق مع الأسرة والمختصين بشأن النوم والترطيب وكفاية الطاقة والضغوط. تجنب التعليقات السلبية على الجسم والحمية المقيدة ووصف المكملات خارج الاختصاص.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

27 · ضمان جودة التدريب والتطور المهني

المبدأ الأساسي

راجع تنفيذ الوحدات وفحوص السلامة وقرارات التدرج وملاحظات الأسر واستمرار اللاعبين. ابنِ دورة للملاحظة والتأمل والمراجعة الزميلية والتعلم المستهدف.

> **قاعدة اتخاذ القرار**
>
> لا تنقل اللاعب إلى مستوى أصعب إلا عندما تسمح جودة الحركة وثبات الأداء والثقة وبيئة التدريب بذلك. المحاولة غير الناجحة معلومة للتخطيط وليست سبباً لفرض تكرار جديد.

تسلسل التعليم العملي

1. حدد هدفاً حركياً محدداً ومعيار نجاح يمكن ملاحظته.
2. افحص القوة والمرونة والخبرة السابقة والاستعداد النفسي والأدوات.
3. اعرض نموذجاً مبسطاً ثم تدرب على نسخة أقل خطراً أو تعقيداً.
4. استخدم تعليمة واحدة واضحة في كل مرة مع راحة كافية بين المحاولات الجيدة.
5. لاحظ الخطأ الأكثر تكراراً وعدّل ظروف المهمة بدلاً من تكرار التصحيح اللفظي فقط.
6. وثّق النتيجة وحدد: تقدم أو تكرار أو تراجع أو إحالة لمختص.

مثال تطبيقي للمدرب

في بداية المحطة اطلب من اللاعب أداء ثلاث محاولات مضبوطة للمتطلب السابق. إذا تدهور شكل الجذع أو محاذاة الهبوط فخفف صعوبة المهمة. وإذا ظل الأداء ثابتاً أضف متغيراً واحداً مدروساً مثل زيادة زمن الثبات أو دقة الهدف أو الربط البسيط، ثم سجّل أثر التغيير.

أخطاء شائعة واستجابات تصحيحية

الملاحظة	استجابة المدرب
فقدان شكل الجسم	قلل الصعوبة وارجع إلى وضع ثابت أو حركة بطيئة متحكم فيها.
عدم ثبات الإيقاع	استخدم تمرين إيقاع قصيراً وإشارة بدء ثابتة.
الخوف أو التردد	اعرض نسخة أقل ارتفاعاً واستمع لملاحظات اللاعب.
ألم أو انهيار متكرر	أوقف المهمة ووثّق الحالة واتبع مسار الإحالة المناسب.

قائمة مراجعة المدرب

☐ الهدف مكتوب ☐ الأدوات مفحوصة ☐ الاستعداد مؤكد ☐ التعليمة مختصرة ☐ الأداء ملحوظ ☐ قرار التدرج موثق ☐ رفاهية اللاعب متابعة

مرتكزات علمية: توافقات اللجنة الأولمبية الدولية للشباب (٢٠١٥ و٢٠٢٤)، والتطوير طويل المدى NSCA، وإدارة الأحمال (٢٠١٦). أمثلة الأجهزة إرشادية وليست جُملاً إجبارية رسمية.

ملحق تطبيقي أ: وحدة تدريبية للمبتدئين ٦٠ دقيقة

المكون	دقيقة
استقبال وفحص الأدوات والحالة العامة	5
إحماء ديناميكي وأنماط هبوط	10
محطة أشكال الجسم والارتكاز	10
محطة مهارية للجهاز الأول	15
محطة مهارية للجهاز الثاني	15
تهدئة وتوثيق المدرب	5

هذا نموذج توضيحي وليس وصفة ثابتة. خفّض الزمن أو الشدة عندما يتطلب الاستعداد أو المنشأة أو العمر أو الاستشفاء ذلك.

ملحق تطبيقي ب: دورة تطوير من ١٢ أسبوعاً

الأسابيع	التركيز	قرار الانتقال
3–1	خط أساس وأشكال الجسم والهبوط والثقة	مراجعة الاستعداد الفردي
6–4	التحكم في القوة وثبات المتطلبات	مراجعة الاستعداد الفردي
9–7	ربط المهارات وتنوع الممارسة	مراجعة الاستعداد الفردي
11–10	جودة الجملة ومحاكاة المنافسة	مراجعة الاستعداد الفردي
12	مراجعة واستشفاء وتخطيط الدورة التالية	مراجعة الاستعداد الفردي

ملحق تطبيقي ج: سجل متابعة اللاعب

الحقل	التسجيل
التاريخ والمرحلة	_____
الجهاز والمهمة	_____
جودة المتطلبات	_____
الألم أو المرض	_____
الإحساس بالمجهود	_____
الخطأ الفني المرصود	_____
التمرين التصحيحي	_____
قرار الوحدة التالية	_____

مكتبة التمارين: ٣٦ تمريناً تدريبياً

توضح كل بطاقة الهدف والتجهيز والتوجيهات والأخطاء والتبسيط ومعيار الانتقال. هذه بطاقات تعليمية نصية؛ الصور الفنية الدقيقة تحتاج إعداداً وتدقيقاً لاحقاً.

01 — ثبات التكور

الجهاز / التصنيف: الأرضي

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> حافظ على الضلوع منخفضة والحوض متحكماً فيه.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

02 — ثبات التقوس

الجهاز / التصنيف: الأرضي

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> أطل الجسم عبر الكتفين والوركين دون ضغط زائد على أسفل الظهر.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

03 — خط الوقوف على اليدين بالحائط

الجهاز / التصنيف: الأرضي

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> حاذ الرسغ والكتف والحوض والكاحل مع دفع الكتفين للأعلى.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

04 — الدحرجة الأمامية

الجهاز / التصنيف: الأرضي

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> ضم الذقن ووزع التلامس عبر الظهر المستدير.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

05 — مسار العجلة

الجهاز / التصنيف: الأرضي

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> حافظ على تسلسل اليدين ومسار الحركة الجانبي.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

06 — الهبوط الثابت

الجهاز / التصنيف: الأرضي

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> امتص الصدمة بالورك والركبة والكاحل دون سقوط الركبتين للداخل.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

07 — إيقاع الاقتراب

الجهاز / التصنيف: القفز

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> ابنِ تسارعاً قابلاً للتكرار وخطوات أخيرة ثابتة.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

08 — الحجلة إلى اللوحة

الجهاز / التصنيف: القفز

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> نسّق الذراعين والهبوط بالقدمين على سطح آمن.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

09 — ارتداد القفزة المستقيمة

الجهاز / التصنيف: القفز

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> استخدم قواماً طويلاً ودفعاً رأسياً متحكماً فيه.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

10 — الارتكاز الأمامي

الجهاز / التصنيف: حصان الحلق

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> فعّل الكتفين وانقل الوزن بقصد.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

11 — نقل الارتكاز الجانبي

الجهاز / التصنيف: حصان الحلق

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> انقل الكتفين فوق اليد المرتكزة دون انهيار الالتواء.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

12 — تمهيد الدوائر على المشروم

الجهاز / التصنيف: حصان الحلق

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> حافظ على شد الرجلين وثبات إيقاع الارتكاز.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

13 — التعلق النشط

الجهاز / التصنيف: الحلق

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> فعّل الحزام الكتفي مع الحفاظ على خط جسم طويل.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

14 — تمهيد الارتكاز على الحلق

الجهاز / التصنيف: الحلق

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> طوّر ثبات مد المرفق على تجهيزات منخفضة مناسبة.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

15 — أشكال المرجحة المضبوطة

الجهاز / التصنيف: الحلق

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> بدّل بين التكور والتقوس دون اتساع غير مضبوط.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

16 — ثبات الارتكاز على المتوازي

الجهاز / التصنيف: المتوازي

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> ادفع عبر اليدين وحافظ على رفع الكتفين.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

17 — المشي في الارتكاز

الجهاز / التصنيف: المتوازي

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> انقل الوزن بسلاسة دون هبوط الكتفين.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

18 — مرجحة قصيرة

الجهاز / التصنيف: المتوازي

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> تحكم في مدى المرجحة قبل زيادته.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

19 — شكل التعلق الطويل

الجهاز / التصنيف: العقلة

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> حافظ على القبضة ومحاذاة الكتف مع جذع نشط.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

20 — تمهيد مرجحة التاب

الجهاز / التصنيف: العقلة

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> نسّق تغيير شكل الجسم والتوقيت تحت إشراف.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

21 — تحمل القبضة

الجهاز / التصنيف: العقلة

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> استخدم تعلقات قصيرة مضبوطة وتوقف قبل فشل القبضة.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

22 — الارتكاز الأمامي على البار المنخفض

الجهاز / التصنيف: المختلف

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> ثبت الذراعين المستقيمتين ووضع اليد الآمن.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

23 — التكور والتقوس في التعلق

الجهاز / التصنيف: المختلف

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> انتقل بين الأشكال المضبوطة بدلاً من الركل العنيف.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

24 — متطلبات الطلوع

الجهاز / التصنيف: المختلف

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> طوّر قوة السحب والتحكم في اقتراب الورك من البار قبل المهارة.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

25 — المشي على العارضة

الجهاز / التصنيف: العارضة

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> انظر للأمام وضع القدمين بدقة.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

26 — ثبات الارتفاع على المشط

الجهاز / التصنيف: العارضة

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> تحكم في وضع الكاحل والقوام على ارتفاع منخفض.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

27 — تمهيد الدوران على العارضة

الجهاز / التصنيف: العارضة

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> نسّق الذراعين والنظر والضغط بالقدم.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

28 — ضغط لوح الكتف

الجهاز / التصنيف: الإعداد البدني

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> حرّك لوحي الكتف مع ثبات المرفقين.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

29 — العقلة بالمساعدة

الجهاز / التصنيف: الإعداد البدني

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> حافظ على التحكم واستخدم مساعدة كافية لتكرارات نظيفة.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

30 — تمرين ديد بج

الجهاز / التصنيف: الإعداد البدني

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> حافظ على ثبات الحوض أثناء حركة الأطراف المتقابلة.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

31 — البلانك الجانبي

الجهاز / التصنيف: الإعداد البدني

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> حافظ على خط مستقيم دون انهيار الكتف.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

32 — السكوات المنقسم

الجهاز / التصنيف: الإعداد البدني

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> تحكم في مسار الركبة ومحاذاة الجذع.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

33 — التوازن على قدم واحدة

الجهاز / التصنيف: الإعداد البدني

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> استخدم ارتكاز القدم الثلاثي وحوضاً ثابتاً.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

34 — رفع الكعب

الجهاز / التصنيف: الإعداد البدني

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> اصعد واهبط عبر مدى حركي مضبوط.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

35 — تهيئة تحميل الرسغ

الجهاز / التصنيف: الإعداد البدني

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> تدرج في تحميل الرسغ وتوقف عند الألم.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

36 — دوران الكتف الخارجي بالمطاط

الجهاز / التصنيف: الإعداد البدني

الهدف

تحسين جودة الحركة والمتطلبات البدنية اللازمة للتدرج الفني الآمن. الهدف تحكم قابل للتكرار وليس أكبر عدد من العدات.

التجهيز والأداء

جهّز مساحة تدريب واضحة وارتفاع جهاز مناسباً. اعرض محاولة صحيحة واحدة وتأكد من استعداد اللاعب ثم نفّذ تحت ملاحظة المدرب للمحاذاة والإيقاع.

> **التوجيه الفني الأساسي**
>
> ثبّت المرفق واستخدم مقاومة خفيفة.

الأخطاء والتصحيح

الخطأ	التصحيح
فقد المحاذاة	قصّر ذراع العزم أو قلل المدى أو أضف دعماً.
السرعة بدلاً من التحكم	أبطئ الأداء وأضف ثباتاً قصيراً في الوضع الأساسي.
الإجهاد يغيّر الأداء	أنه المجموعة وزد الاستشفاء قبل إعادة التقييم.

التدرج والجرعة

مثال إرشادي فقط: مجموعتان إلى ثلاث مجموعات قصيرة من ٣–٦ تكرارات فنية مضبوطة، أو ٨–١٥ ثانية للأوضاع الثابتة، مع راحة كافية. تُعدل الجرعة أو تُلغى حسب العمر والقوة والتصريح الطبي ومتطلبات الجهاز. توقف عند الألم.

معيار الانتقال

انتقل فقط بعد ثلاث محاولات متحكم فيها بصورة ثابتة وثقة اللاعب وفحص الأدوات وموافقة المدرب؛ وقد تحتاج المهارات المعقدة إلى متطلبات إضافية ومساعدة متخصصة.

المراجع العلمية والمصادر الرسمية

استُخدمت المراجع والمنصات الرسمية التالية لتوجيه الإطار التعليمي. تتغير لوائح الجمباز وفق الجهاز والدورة والعمر والاتحاد؛ يجب مراجعة الوثائق السارية قبل التدريب أو التحكيم.

1. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development (2015)

https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962

2. IOC consensus statement on elite youth athletes (2024)

https://bjsm.bmj.com/content/58/17/946

3. IOC consensus on load in sport and injury risk (2016)

https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581

4. NSCA Youth Training and Long-Term Athletic Development

https://www.nsca.com/about-us/position-statements/youth-training-and-long-term-athletic-development/

5. NSCA Position Statements: Youth Resistance Training

https://www.nsca.com/about-us/position-statements/

6. FIG Official Website: Technical regulations and Codes of Points

https://www.gymnastics.sport/

7. USA Gymnastics Official Website: Education, safety and development

https://usagym.org/

ملاحظة تحريرية: هذا مخطوط أصلي لا يعيد نشر فصول كتب محمية أو قوانين التحكيم كاملة. جرعات التدريب والأمثلة نماذج إرشادية تتطلب التكييف الفردي.

التشريح الوظيفي

الدوران العلوي للوح الكتف

الثبات على اليدين

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الدوران العلوي للوح الكتف في سياق الثبات على اليدين. يرتبط الأداء بعمل العضلة المنشارية والعضلة شبه المنحرفة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الثبات على اليدين حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. راقب دوران لوح الكتف وارتفاعه عند رفع الذراعين فوق الرأس. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الثبات على اليدين بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التشريح الوظيفي

الكفة المدورة

الارتكاز على الحلق والمرجحات

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الكفة المدورة في سياق الارتكاز على الحلق والمرجحات. يرتبط الأداء بعمل فوق الشوكة وتحت الشوكة وتحت الكتف. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الارتكاز على الحلق والمرجحات حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. ميّز بين ثبات الكتف وبين مجرد سحب الكتفين لأسفل. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الارتكاز على الحلق والمرجحات بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التشريح الوظيفي

المرفق والساعد

القبضات والارتكاز

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على المرفق والساعد في سياق القبضات والارتكاز. يرتبط الأداء بعمل قابضات وباسطات المرفق وعضلات كب الساعد. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق القبضات والارتكاز حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. تابع وضع القبضة ومحاذاة الرسغ والحجم المتراكم للتعلق. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة القبضات والارتكاز بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التشريح الوظيفي

مركب مفصل الرسغ

الارتكاز على اليدين بالأرض

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على مركب مفصل الرسغ في سياق الارتكاز على اليدين بالأرض. يرتبط الأداء بعمل باسطات وقابضات الرسغ ومفاصل الرسغ. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الارتكاز على اليدين بالأرض حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. زد التحميل على اليد تدريجياً وأوقف التمرين عند الألم الموضعي المستمر. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الارتكاز على اليدين بالأرض بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التشريح الوظيفي

قطاعات العمود الفقري

أوضاع التقوس والتجويف

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على قطاعات العمود الفقري في سياق أوضاع التقوس والتجويف. يرتبط الأداء بعمل الفقرات العنقية والصدرية والقطنية. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق أوضاع التقوس والتجويف حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. حدد موضع الامتداد بدلاً من اعتبار كل وضع انحناءً واحداً. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة أوضاع التقوس والتجويف بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التشريح الوظيفي

التحكم العميق بالجذع

تدريبات خط الجسم

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على التحكم العميق بالجذع في سياق تدريبات خط الجسم. يرتبط الأداء بعمل المستعرضة البطنية والمائلتان ومتعددة الشوك. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تدريبات خط الجسم حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. قيّم التنفس ووضع الأضلاع أثناء مقاومة الدوران. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تدريبات خط الجسم بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التشريح الوظيفي

ثني مفصل الفخذ

الضم ورفع الرجلين

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على ثني مفصل الفخذ في سياق الضم ورفع الرجلين. يرتبط الأداء بعمل الحرقفية القطنية والمستقيمة الفخذية ومثبتات البطن. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الضم ورفع الرجلين حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. ميّز مدى حركة الفخذ عن التعويض بثني أسفل الظهر. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الضم ورفع الرجلين بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التشريح الوظيفي

مد مفصل الفخذ

الارتقاء والتحضير للجسر

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على مد مفصل الفخذ في سياق الارتقاء والتحضير للجسر. يرتبط الأداء بعمل الألوية الكبرى وأوتار المأبض. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الارتقاء والتحضير للجسر حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. ابحث عن التحكم في الحوض بدلاً من زيادة تقوس أسفل الظهر. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الارتقاء والتحضير للجسر بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التشريح الوظيفي

آلية مفصل الركبة

الهبوط والارتقاء

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على آلية مفصل الركبة في سياق الهبوط والارتقاء. يرتبط الأداء بعمل الرباعية وأوتار المأبض والوتر الرضفي. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الهبوط والارتقاء حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. راقب محاذاة الركبة مع القدم واتجاه الهبوط. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الهبوط والارتقاء بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التشريح الوظيفي

الكاحل والقدم

التوازن على العارضة والهبوط

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الكاحل والقدم في سياق التوازن على العارضة والهبوط. يرتبط الأداء بعمل عضلات السمانة والظنبوبية الأمامية والعضلات الداخلية للقدم. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التوازن على العارضة والهبوط حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. افحص صلابة الكاحل وملامسة القدم والتحكم على رجل واحدة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التوازن على العارضة والهبوط بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

فسيولوجيا التدريب

نظام الطاقة الفوسفاجيني

المجهود القصير الأقصى

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على نظام الطاقة الفوسفاجيني في سياق المجهود القصير الأقصى. يرتبط الأداء بعمل إعادة تكوين الطاقة بسرعة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق المجهود القصير الأقصى حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. اجعل مجموعات القوة الانفجارية قصيرة مع راحة كافية. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة المجهود القصير الأقصى بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

فسيولوجيا التدريب

مساهمة التحلل السكري

الجمل الأرضية الأطول

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على مساهمة التحلل السكري في سياق الجمل الأرضية الأطول. يرتبط الأداء بعمل تحلل الكربوهيدرات. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الجمل الأرضية الأطول حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. لا تحول كل جملة فنية إلى اختبار للياقة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الجمل الأرضية الأطول بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

فسيولوجيا التدريب

الاستشفاء الهوائي

الاستشفاء بين المحاولات

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الاستشفاء الهوائي في سياق الاستشفاء بين المحاولات. يرتبط الأداء بعمل توصيل الأكسجين ووظيفة الميتوكوندريا. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الاستشفاء بين المحاولات حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. استخدم حركة منخفضة الشدة لدعم الاستشفاء دون إرهاق إضافي. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الاستشفاء بين المحاولات بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

فسيولوجيا التدريب

التكيف العصبي العضلي

تعلم مهارات القوة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على التكيف العصبي العضلي في سياق تعلم مهارات القوة. يرتبط الأداء بعمل تجنيد الوحدات الحركية والتوافق. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تعلم مهارات القوة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. قدّم جودة الحركة الثابتة على زيادة الحمل دون هدف. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تعلم مهارات القوة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

فسيولوجيا التدريب

تكيف الأوتار

تكرار الارتكاز والارتقاء

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على تكيف الأوتار في سياق تكرار الارتكاز والارتقاء. يرتبط الأداء بعمل إعادة تشكيل الكولاجين وتحمل الأحمال. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تكرار الارتكاز والارتقاء حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. غيّر حجم الارتكاز تدريجياً وتابع نمط الألم. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تكرار الارتكاز والارتقاء بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

فسيولوجيا التدريب

آليات التعب

العمل المهاري بنهاية الوحدة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على آليات التعب في سياق العمل المهاري بنهاية الوحدة. يرتبط الأداء بعمل التعب المركزي والطرفي. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق العمل المهاري بنهاية الوحدة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. أوقف المهارات عالية الخطورة عند انخفاض الانتباه والتوافق. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة العمل المهاري بنهاية الوحدة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

فسيولوجيا التدريب

النمو والنضج

مجموعات الناشئين

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على النمو والنضج في سياق مجموعات الناشئين. يرتبط الأداء بعمل التوقيت الفردي للنضج. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق مجموعات الناشئين حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. اعتمد على الجاهزية وليس العمر الزمني وحده. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة مجموعات الناشئين بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

فسيولوجيا التدريب

الاستشفاء والنوم

التخطيط الأسبوعي

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الاستشفاء والنوم في سياق التخطيط الأسبوعي. يرتبط الأداء بعمل النوم الاستشفائي والتكيف. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التخطيط الأسبوعي حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. سجل النوم والتعب قبل زيادة كثافة التدريب. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التخطيط الأسبوعي بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

فسيولوجيا التدريب

الترطيب والحرارة

صالات التدريب الحارة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الترطيب والحرارة في سياق صالات التدريب الحارة. يرتبط الأداء بعمل التنظيم الحراري وتوازن السوائل. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق صالات التدريب الحارة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. خطط لفترات شرب متاحة وإجراءات الطوارئ. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة صالات التدريب الحارة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

فسيولوجيا التدريب

الاستجابة للحمل

التدرج عبر الأسابيع

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الاستجابة للحمل في سياق التدرج عبر الأسابيع. يرتبط الأداء بعمل الضغط والاستشفاء والتكيف. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التدرج عبر الأسابيع حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. قارن اتجاهات الاستجابة ولا تفترض تكيفاً متساوياً. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التدرج عبر الأسابيع بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التحليل الحركي والميكانيكا الحيوية

مركز الكتلة

التحكم على عارضة التوازن

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على مركز الكتلة في سياق التحكم على عارضة التوازن. يرتبط الأداء بعمل إسقاط مركز الكتلة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التحكم على عارضة التوازن حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. راقب موقع مركز الكتلة فوق قاعدة الارتكاز. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التحكم على عارضة التوازن بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التحليل الحركي والميكانيكا الحيوية

قاعدة الارتكاز

ثبات الوقوف على اليدين

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على قاعدة الارتكاز في سياق ثبات الوقوف على اليدين. يرتبط الأداء بعمل مضلع الارتكاز والتوازن. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق ثبات الوقوف على اليدين حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. عدّل تباعد اليدين قبل زيادة الصعوبة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة ثبات الوقوف على اليدين بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التحليل الحركي والميكانيكا الحيوية

العزم وذراع القوة

تدريبات قوة الروافع

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على العزم وذراع القوة في سياق تدريبات قوة الروافع. يرتبط الأداء بعمل القوة مضروبة في المسافة العمودية. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تدريبات قوة الروافع حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. قصّر ذراع المقاومة لتقليل الطلب مع الحفاظ على الهدف. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تدريبات قوة الروافع بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التحليل الحركي والميكانيكا الحيوية

كمية الحركة الزاوية

الدوران في الشقلبات الهوائية

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على كمية الحركة الزاوية في سياق الدوران في الشقلبات الهوائية. يرتبط الأداء بعمل عزم القصور وسرعة الدوران. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الدوران في الشقلبات الهوائية حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. اشرح أثر وضع التكور على سرعة الدوران بعد الارتقاء. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الدوران في الشقلبات الهوائية بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التحليل الحركي والميكانيكا الحيوية

الدفع

الارتقاء من لوحة القفز

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الدفع في سياق الارتقاء من لوحة القفز. يرتبط الأداء بعمل القوة خلال الزمن. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الارتقاء من لوحة القفز حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. قيّم جودة التلامس قبل طلب قفزات أعلى. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الارتقاء من لوحة القفز بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التحليل الحركي والميكانيكا الحيوية

رد فعل الأرض

ميكانيكا الهبوط

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على رد فعل الأرض في سياق ميكانيكا الهبوط. يرتبط الأداء بعمل مركبات القوة الرأسية والأفقية. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق ميكانيكا الهبوط حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. استخدم الهبوط الهادئ كدليل ملاحظة لا كقياس مباشر للقوة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة ميكانيكا الهبوط بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التحليل الحركي والميكانيكا الحيوية

مسار المقذوف

مرحلة الطيران

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على مسار المقذوف في سياق مرحلة الطيران. يرتبط الأداء بعمل سرعة وزاوية الارتقاء. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق مرحلة الطيران حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. حلل الارتقاء بدلاً من افتراض التحكم الكامل أثناء الطيران. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة مرحلة الطيران بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التحليل الحركي والميكانيكا الحيوية

مرجحة البندول

مرجحات العقلة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على مرجحة البندول في سياق مرجحات العقلة. يرتبط الأداء بعمل الجاذبية والسرعة الزاوية والتوقيت. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق مرجحات العقلة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. افصل أخطاء الإيقاع عن نقص القوة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة مرجحات العقلة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التحليل الحركي والميكانيكا الحيوية

تحليل إطارات الفيديو

المراجعة الفنية

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على تحليل إطارات الفيديو في سياق المراجعة الفنية. يرتبط الأداء بعمل معدل الإطارات وزاوية التصوير والمنظور. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق المراجعة الفنية حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. استخدم زاوية تصوير ثابتة وتجنب الدقة الوهمية. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة المراجعة الفنية بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التحليل الحركي والميكانيكا الحيوية

تباين الأداء الفني

تكرار محاولات المهارة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على تباين الأداء الفني في سياق تكرار محاولات المهارة. يرتبط الأداء بعمل ثبات الحركة والقدرة على التكيف. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تكرار محاولات المهارة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. قارن عدة محاولات قبل إصدار الحكم. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تكرار محاولات المهارة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التعلم الحركي

التركيز الخارجي

تصحيح أوضاع الجسم

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على التركيز الخارجي في سياق تصحيح أوضاع الجسم. يرتبط الأداء بعمل توجيه الانتباه لأثر الحركة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تصحيح أوضاع الجسم حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. استخدم هدفاً بسيطاً مثل دفع الأرض بعيداً. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تصحيح أوضاع الجسم بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التعلم الحركي

تكرار التغذية الراجعة

دروس المبتدئين

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على تكرار التغذية الراجعة في سياق دروس المبتدئين. يرتبط الأداء بعمل معرفة النتيجة والأداء. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق دروس المبتدئين حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. تجنب تصحيح كل تكرار بعدة تعليمات. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة دروس المبتدئين بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التعلم الحركي

الممارسة الثابتة

الاكتساب الأولي للمهارة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الممارسة الثابتة في سياق الاكتساب الأولي للمهارة. يرتبط الأداء بعمل التكرار في ظروف ثابتة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الاكتساب الأولي للمهارة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. استخدمها قبل ثبات التوافق والأمان. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الاكتساب الأولي للمهارة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التعلم الحركي

الممارسة المتغيرة

نقل أثر التعلم

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الممارسة المتغيرة في سياق نقل أثر التعلم. يرتبط الأداء بعمل التكيف عبر ظروف مختلفة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق نقل أثر التعلم حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. نوّع الظروف الآمنة بعد ثبات الأساس الفني. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة نقل أثر التعلم بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التعلم الحركي

الجزء والكل

المهارات المركبة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الجزء والكل في سياق المهارات المركبة. يرتبط الأداء بعمل تعلم الأجزاء وربطها. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق المهارات المركبة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. لا تعزل جزءاً يفسد إيقاع المهارة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة المهارات المركبة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التعلم الحركي

معايير التدرج

الانتقال بين المستويات

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على معايير التدرج في سياق الانتقال بين المستويات. يرتبط الأداء بعمل الجاهزية والثبات. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الانتقال بين المستويات حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. اشترط تكرارات مستقلة آمنة قبل التقدم. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الانتقال بين المستويات بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التعلم الحركي

قرارات المساعدة الفنية

التعلم بالمساعدة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على قرارات المساعدة الفنية في سياق التعلم بالمساعدة. يرتبط الأداء بعمل المخاطر واستقلالية اللاعب. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التعلم بالمساعدة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. المساعدة الفنية الخاصة بالمهارة يقدمها مدرب مؤهل فقط. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التعلم بالمساعدة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التعلم الحركي

الخوف والثقة

العودة بعد التردد

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الخوف والثقة في سياق العودة بعد التردد. يرتبط الأداء بعمل الأمان المدرك والتعرض المتدرج. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق العودة بعد التردد حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. قدم بديلاً أسهل وآمناً دون إجبار. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة العودة بعد التردد بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التعلم الحركي

اختبار الاحتفاظ

تقييم الوحدة التالية

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على اختبار الاحتفاظ في سياق تقييم الوحدة التالية. يرتبط الأداء بعمل التعلم بعد الأداء اللحظي. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تقييم الوحدة التالية حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. اختبر المهارة بعد فترة وليس بنهاية الوحدة فقط. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تقييم الوحدة التالية بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التعلم الحركي

اختبار نقل التعلم

التدرج بين الأجهزة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على اختبار نقل التعلم في سياق التدرج بين الأجهزة. يرتبط الأداء بعمل التكيف مع سياق جديد. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التدرج بين الأجهزة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. تحقق من نقل التعلم تحت إشراف مضبوط. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التدرج بين الأجهزة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

الإعداد البدني الخاص

وضع التجويف

صلابة الجذع

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على وضع التجويف في سياق صلابة الجذع. يرتبط الأداء بعمل تنسيق الأضلاع والحوض. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق صلابة الجذع حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. خفف التمرين بثني الركبتين قبل زيادة الزمن. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة صلابة الجذع بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

الإعداد البدني الخاص

وضع التقوس

السلسلة الخلفية

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على وضع التقوس في سياق السلسلة الخلفية. يرتبط الأداء بعمل امتداد الصدر والفخذ. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق السلسلة الخلفية حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. تجنب الاعتماد على أسفل الظهر فقط. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة السلسلة الخلفية بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

الإعداد البدني الخاص

ارتكاز لوح الكتف

المتوازي

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على ارتكاز لوح الكتف في سياق المتوازي. يرتبط الأداء بعمل التحكم في الحزام الكتفي. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق المتوازي حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. ابنِ ثباتاً قصيراً صحيحاً قبل التنويعات غير المستقرة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة المتوازي بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

الإعداد البدني الخاص

قوة التعلق

أجهزة العارضة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على قوة التعلق في سياق أجهزة العارضة. يرتبط الأداء بعمل قدرة القبضة والكتف. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق أجهزة العارضة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. زد المدة فقط مع تحكم دون ألم. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة أجهزة العارضة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

الإعداد البدني الخاص

ضم الرجلين

رفع الرجلين ضماً

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على ضم الرجلين في سياق رفع الرجلين ضماً. يرتبط الأداء بعمل قابضات الفخذ وثبات الجذع. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق رفع الرجلين ضماً حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. قلل المدى بدلاً من التضحية بالوضع. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة رفع الرجلين ضماً بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

الإعداد البدني الخاص

التحكم برجل واحدة

التحضير للعارضة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على التحكم برجل واحدة في سياق التحضير للعارضة. يرتبط الأداء بعمل محاذاة الفخذ والركبة والكاحل. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التحضير للعارضة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. استخدم توازناً منخفض الخطورة قبل ارتفاع العارضة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التحضير للعارضة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

الإعداد البدني الخاص

قوة الهبوط

التحضير للوثب

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على قوة الهبوط في سياق التحضير للوثب. يرتبط الأداء بعمل التحكم اللامركزي. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التحضير للوثب حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. زد ارتفاع الهبوط بعد ثبات الميكانيكا. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التحضير للوثب بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

الإعداد البدني الخاص

جرعة البليومتري

الوثبات الارتدادية

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على جرعة البليومتري في سياق الوثبات الارتدادية. يرتبط الأداء بعمل الطاقة المرنة وجودة التلامس. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الوثبات الارتدادية حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. احسب مرات التلامس وأوقف مع تراجع الجودة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الوثبات الارتدادية بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

الإعداد البدني الخاص

الحركية مقابل الرخاوة

تطوير فتح الحوض

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الحركية مقابل الرخاوة في سياق تطوير فتح الحوض. يرتبط الأداء بعمل المدى النشط وثبات المفصل. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تطوير فتح الحوض حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. تجنب دفع المدى النهائي أو الإطالة المؤلمة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تطوير فتح الحوض بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

الإعداد البدني الخاص

دمج اللياقة

محطات الأجهزة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على دمج اللياقة في سياق محطات الأجهزة. يرتبط الأداء بعمل تحمل القوة الخاص بالمهمة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق محطات الأجهزة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. افصل لياقة الأجهزة عن اللياقة العامة الختامية. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة محطات الأجهزة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

تدريب الأجهزة

أرضي رجال

أوضاع الأرضي والهبوط

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على أرضي رجال في سياق أوضاع الأرضي والهبوط. يرتبط الأداء بعمل خط الجسم والاتجاه والارتداد. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق أوضاع الأرضي والهبوط حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. ابدأ بتدريبات أرضية قبل الطيران الأكروباتي. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة أوضاع الأرضي والهبوط بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

تدريب الأجهزة

حصان الحلق

الارتكاز والدوائر

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على حصان الحلق في سياق الارتكاز والدوائر. يرتبط الأداء بعمل نقل الوزن ومد الفخذ. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الارتكاز والدوائر حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. استخدم أجهزة التدرج قبل الدوائر الكاملة على الحصان. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الارتكاز والدوائر بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

تدريب الأجهزة

الحلق

المرجحة والارتكاز

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الحلق في سياق المرجحة والارتكاز. يرتبط الأداء بعمل ثبات الكتف وخط الجسم. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق المرجحة والارتكاز حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. لا تتعجل عناصر القوة قبل التحكم الأساسي. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة المرجحة والارتكاز بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

تدريب الأجهزة

طاولة القفز رجال

الاقتراب ولوحة الارتقاء

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على طاولة القفز رجال في سياق الاقتراب ولوحة الارتقاء. يرتبط الأداء بعمل تحويل السرعة والدفع بالكتفين. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الاقتراب ولوحة الارتقاء حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. اشترط إعداد هبوط آمن وإشرافاً مؤهلاً. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الاقتراب ولوحة الارتقاء بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

تدريب الأجهزة

المتوازي

الارتكازات والمرجحات

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على المتوازي في سياق الارتكازات والمرجحات. يرتبط الأداء بعمل محاذاة الارتكاز والتوقيت. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الارتكازات والمرجحات حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. علّم وضع الكتف والمرجحات المضبوطة أولاً. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الارتكازات والمرجحات بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

تدريب الأجهزة

العقلة

القبضة والمرجحة الطويلة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على العقلة في سياق القبضة والمرجحة الطويلة. يرتبط الأداء بعمل توقيت البندول وشكل الجسم. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق القبضة والمرجحة الطويلة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. افحص القبضات والعارضة ومنطقة الهبوط بكل وحدة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة القبضة والمرجحة الطويلة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

تدريب الأجهزة

طاولة القفز سيدات

الاقتراب والحجلة واللوحة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على طاولة القفز سيدات في سياق الاقتراب والحجلة واللوحة. يرتبط الأداء بعمل الإيقاع ونقل القوة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الاقتراب والحجلة واللوحة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. طوّر إيقاع الاقتراب قبل مداخل القفز الصعبة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الاقتراب والحجلة واللوحة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

تدريب الأجهزة

المتوازي مختلف الارتفاع

التعلق والمرجحة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على المتوازي مختلف الارتفاع في سياق التعلق والمرجحة. يرتبط الأداء بعمل انتقال القبضة وخط الجسم. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التعلق والمرجحة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. درّج المرجحات بمعايير جاهزية واضحة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التعلق والمرجحة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

تدريب الأجهزة

عارضة التوازن

المشي والدوران والوثب

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على عارضة التوازن في سياق المشي والدوران والوثب. يرتبط الأداء بعمل التحكم القوامي والتركيز البصري. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق المشي والدوران والوثب حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. انتقل من خط أرضي إلى عارضة منخفضة قبل الارتفاع. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة المشي والدوران والوثب بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

تدريب الأجهزة

أرضي سيدات

الرقص والأكروبات

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على أرضي سيدات في سياق الرقص والأكروبات. يرتبط الأداء بعمل الإيقاع والتعبير والهبوط. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الرقص والأكروبات حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. نسّق التصميم الحركي مع تدريب أكروباتي يراعي التعب. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الرقص والأكروبات بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

السلامة والمتابعة

فحص الأجهزة

فحوص ما قبل التدريب

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على فحص الأجهزة في سياق فحوص ما قبل التدريب. يرتبط الأداء بعمل سلامة الأجهزة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق فحوص ما قبل التدريب حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. سجل فجوات المراتب والأجزاء المفككة والإصلاح. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة فحوص ما قبل التدريب بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

السلامة والمتابعة

الاستجابة للألم

تعديل التدريب

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الاستجابة للألم في سياق تعديل التدريب. يرتبط الأداء بعمل التعرف على الأعراض. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تعديل التدريب حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. أوقف تحميل موضع الألم وأحِل للمختص عند الحاجة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تعديل التدريب بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

السلامة والمتابعة

سجل التدريب

السجلات الأسبوعية

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على سجل التدريب في سياق السجلات الأسبوعية. يرتبط الأداء بعمل التعرض والجاهزية. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق السجلات الأسبوعية حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. سجل المدة والمهارات والصعوبة وملاحظات اللاعب. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة السجلات الأسبوعية بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

السلامة والمتابعة

الإحساس بشدة الجهد

الحمل الداخلي

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على الإحساس بشدة الجهد في سياق الحمل الداخلي. يرتبط الأداء بعمل الجهد المدرك. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الحمل الداخلي حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. اطلب تقييم الجهد بصورة ثابتة مع مراعاة السياق. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الحمل الداخلي بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

السلامة والمتابعة

جاهزية المهارة

التدرج الجديد

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على جاهزية المهارة في سياق التدرج الجديد. يرتبط الأداء بعمل فحص المتطلبات السابقة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التدرج الجديد حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. وثق المتطلبات وإجراءات الإنقاذ قبل المحاولات. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التدرج الجديد بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

السلامة والمتابعة

خطة الطوارئ

الاستجابة للحوادث

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على خطة الطوارئ في سياق الاستجابة للحوادث. يرتبط الأداء بعمل الأدوار والتواصل. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الاستجابة للحوادث حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. حدد المستجيب الأول وجهة الاتصال ومسار الوصول. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الاستجابة للحوادث بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

السلامة والمتابعة

حماية الأطفال

سلوك المدرب

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على حماية الأطفال في سياق سلوك المدرب. يرتبط الأداء بعمل حدود الرياضة الآمنة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق سلوك المدرب حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. اعتمد إشرافاً شفافاً وقنوات تواصل معتمدة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة سلوك المدرب بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

السلامة والمتابعة

التواصل مع أولياء الأمور

تقارير التقدم

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على التواصل مع أولياء الأمور في سياق تقارير التقدم. يرتبط الأداء بعمل توقعات واضحة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تقارير التقدم حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. قدم مهارات قابلة للملاحظة بدلاً من وعود عامة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تقارير التقدم بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

السلامة والمتابعة

التهدئة قبل المنافسة

أسبوع ما قبل البطولة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على التهدئة قبل المنافسة في سياق أسبوع ما قبل البطولة. يرتبط الأداء بعمل إدارة التعب. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق أسبوع ما قبل البطولة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. حافظ على جودة المهارة مع خفض الحجم غير الضروري. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة أسبوع ما قبل البطولة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

السلامة والمتابعة

العودة للرياضة

بعد الإصابة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على العودة للرياضة في سياق بعد الإصابة. يرتبط الأداء بعمل التصريح الطبي والتدرج. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق بعد الإصابة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. اتبع توجيه المختص الطبي والتعرض المتدرج. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة بعد الإصابة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التخطيط والتقييم

تحليل الاحتياجات

التخطيط للموسم

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على تحليل الاحتياجات في سياق التخطيط للموسم. يرتبط الأداء بعمل ملف اللاعب والجهاز. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التخطيط للموسم حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. أعط الأولوية للعوامل المحددة المثبتة بالملاحظة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التخطيط للموسم بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التخطيط والتقييم

التقسيم السنوي

الدورة الكبرى

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على التقسيم السنوي في سياق الدورة الكبرى. يرتبط الأداء بعمل الانتقال من العام إلى الخاص. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق الدورة الكبرى حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. خطط مراحل مرنة لا مواعيد ثابتة للجميع. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة الدورة الكبرى بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التخطيط والتقييم

تصميم الدورة المتوسطة

كتلة أربعة أسابيع

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على تصميم الدورة المتوسطة في سياق كتلة أربعة أسابيع. يرتبط الأداء بعمل أهداف متدرجة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق كتلة أربعة أسابيع حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. حدد هدفاً فنياً ومعيار جاهزية قابلًا للقياس. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة كتلة أربعة أسابيع بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التخطيط والتقييم

تصميم الدورة الصغرى

التوزيع الأسبوعي

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على تصميم الدورة الصغرى في سياق التوزيع الأسبوعي. يرتبط الأداء بعمل توازن الحمل والاستشفاء. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التوزيع الأسبوعي حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. وزع الهبوط عالي الطلب على أيام مناسبة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التوزيع الأسبوعي بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التخطيط والتقييم

بناء الوحدة

التدريب اليومي

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على بناء الوحدة في سياق التدريب اليومي. يرتبط الأداء بعمل الإحماء والمهارات والقوة والمراجعة. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق التدريب اليومي حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. ضع المهارات عالية التوافق قبل التعب الممكن تجنبه. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة التدريب اليومي بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التخطيط والتقييم

صدق الاختبار

تقييم اللياقة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على صدق الاختبار في سياق تقييم اللياقة. يرتبط الأداء بعمل الثبات والتوحيد. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق تقييم اللياقة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. استخدم نفس الإعداد والتعليمات عند إعادة الاختبار. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة تقييم اللياقة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التخطيط والتقييم

لوحة متابعة التقدم

المراجعة الشهرية

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على لوحة متابعة التقدم في سياق المراجعة الشهرية. يرتبط الأداء بعمل تتبع الاتجاهات. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق المراجعة الشهرية حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. اجمع درجات الجودة مع ملاحظات رفاهية اللاعب. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة المراجعة الشهرية بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التخطيط والتقييم

التفريد

مجموعة متفاوتة القدرات

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على التفريد في سياق مجموعة متفاوتة القدرات. يرتبط الأداء بعمل تدرج قائم على الجاهزية. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق مجموعة متفاوتة القدرات حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. وفر مستويات أسهل وأصعب في المحطة نفسها. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة مجموعة متفاوتة القدرات بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

التخطيط والتقييم

التأمل المهني للمدرب

مراجعة ما بعد الوحدة

المفهوم العلمي

يركز هذا الموضوع على التأمل المهني للمدرب في سياق مراجعة ما بعد الوحدة. يرتبط الأداء بعمل جودة القرار. لا يكفي وصف الوضع النهائي؛ بل ينبغي فهم المدى الحركي، واتجاه القوى، وتسلسل التنشيط العضلي، وكيف يتغير الأداء مع التعب والنمو والخبرة.

التطبيق على أجهزة الجمباز

ابدأ بملاحظة الحركة في مهمة بسيطة وآمنة قبل نقلها إلى الجهاز الكامل. في تطبيق مراجعة ما بعد الوحدة حدد نقطة البداية، وطريقة دخول المهارة، ولحظة إنتاج القوة، ثم وضع الجسم عند الانتهاء. لا تعتمد على محاولة واحدة للحكم على كفاءة اللاعب.

خطوات تعليمية مقترحة

1. اشرح الهدف الحركي بلغة يفهمها اللاعب. 2. نفّذ نموذجاً منخفض الخطورة. 3. اطلب ثلاث إلى خمس محاولات بجودة مرتفعة مع راحة مناسبة. 4. قدم تعليمة تصحيح واحدة. 5. أعد التقييم قبل زيادة صعوبة المهمة.

الأخطاء والتصحيح

قد يظهر تعويض من مفصل مجاور، أو فقدان للاتزان، أو استعجال في التوقيت. دوّن تعليمة ناجحة وتعديلاً للوحدة القادمة. إذا ظهرت علامات تعب أو ألم، أوقف التحميل وراجع مستوى التدرج بدلاً من إجبار اللاعب على الإكمال.

تحليل عملي للمدرب

سجّل: هل كانت المحاذاة سليمة؟ هل ظهر التعويض في جميع المحاولات أم في نهايتها فقط؟ هل تحسّن الأداء بعد تغيير التعليمة أم بعد خفض الصعوبة؟ استخدم هذه الملاحظات لتعديل الجرعة التدريبية في الوحدة التالية.

مهمة تطبيقية ونموذج متابعة

اختر لاعبين مختلفين في المستوى وطبّق مهمة مراجعة ما بعد الوحدة بعد تحديد معيار نجاح واضح. دوّن تاريخ التقييم، وعدد المحاولات الصحيحة، ومؤشر التعب، وخطة الأسبوع المقبل. هذه مهمة تعليمية مقترحة وليست اختباراً طبياً أو قاعدة تحكيم رسمية.

المراجع والمصادر العلمية

المراجع التالية أساس للاستزادة والتحقق العلمي. المحتوى التطبيقي في هذا الملحق من إعداد الكتاب، وليس نصاً مقتبساً أو قواعد تحكيم رسمية.

1. **Bergeron MF et al. (2015). IOC consensus statement on youth athletic development. British Journal of Sports Medicine.**
https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962

2. **Faigenbaum AD et al. (2009). Youth resistance training: Updated position statement. Journal of Strength and Conditioning Research.**
https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407

3. **NSCA. Youth Training and Long-Term Athletic Development.**
https://www.nsca.com/about-us/position-statements/youth-training-and-long-term-athletic-development/

4. **Soligard T et al. (2016). How much is too much? IOC consensus on load in sport and risk of injury.**
https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581

5. **Schwellnus M et al. (2016). How much is too much? IOC consensus on load in sport and risk of illness.**
https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096572

6. **USA Gymnastics. Education and athlete safety resources.**
https://usagym.org/

7. **International Gymnastics Federation. Official technical resources and rules.**
https://www.gymnastics.sport/