

دورة صقل حكام بناء اجسام

مقدمة: الغاية من دورات التحكيم التي يقيمها الاتحاد السوري الحر . اعداد كوادر تحكيمية للتنظيم البطولات ضمن قوانين ناظمة يضعها الاتحاد الدولي لبناء الاجسام IFBB والتي من خلال الدورات يتم التعريف على النقاط التالية:

- عمل الحكم- صفات الحكم مع لباس

- تعريف الفئات المشاركة _ حكام لجنة الميزان وعمل حكام الطاولة

_ حكم صالة الاحماء

-حكم المسرح وعمله _ حكام السكرتارية وعمل رئيس لجنة الحكام العلية

عمل الحكم: يكلف الحكم بتنظيم البطولات ضمن القوانين الناظمة من الاتحاد الدولي ومراقبة الأكثر أخطاء في بناء الاجسام. حتى يتم تقييم الاعبين وترتيب الفائزين

صفات الحكم: ان يكون العمر ما دون ال ٣٠ عام وما فوق أن يكون ملم بالقوانين الدولية للبناء الاجسام IFBB أن يكون لديه سرعة جيدة في إدارة شؤون التحكيم وأن يتحلى بالصفات المحمودة ويكون شخص ذو سمعة حسنة. ويكون لديه سرعة في اتخاذ القرار_ ويكون لديه القدرة على القراءة الدقيقة _ الشجاعة / قد نرى بعض الحكام جنبا لا يستطيعون اتخاذ القرارات / _ ومن صفاته ان يكون سليم من الأمراض وأن يكون امين لديه نزاهة في التحكيم لأداء عمله بكفاءة وفعالية. وان يتقيد بلباس المعتمد من قبل الاتحاد

لباس الحكم: يكون قميص ازرق وبنطال اسود او قميص ابيض.

تعريف الفئات المشاركة ٤ فئات:

الفيزيك وفئة الكلاسيك فيزيك وفئة ٢١٢ و ٢١٢ اولمبيا وفئة الوزن المفتوح بدي بلدك

يضاف ان الاتحاد الدولي لبناء الاجسام انقسم قسمين:

ابليت: وتعتمد على بطولات الهواة والشركات

وبروليج: تعتمد على بطولات الاحتراف

_ حكام لجنة الميزان وعملن: عملهم مراقبة أسماء واوزان الاعبين والتأكد من العمر وتسجيل الأسماء وتنظيمهم ضمن سكورات. ومراقبة الاجسام والمعايير للقبول في البطولة

_ حكم صالة الاحماء: مراقبة الاعبين والاطعاء من لباس وصبغة والتأكد على ارقام الاعبين وتجهيزهم للعود الى المسرح على حسب التسلسل المدون .

_ حكم المسرح: تأكيد أسماء الاعبين والرقم وترتيب الاعبين إعطاء الايعازات بالمرحلة الأولى الدورانات ال ٤ الطبيعية الإشراف على العرض الحر بالترتيب إعطاء الايعازات بالمرحلة الثالثة ضمن نتائج الحكم بالتمايز بالوضعيات ال ٧ الاجبارية بعد الانتهاء من المنافسة يتم جمع السكورات من حكم الطاولة واعطائها للجنة الحكام العلية.

دورة صقل حكام بناء اجسام

حكام الطاولة: عدد الحكام من لل ٧ لل ٩ لل ١١ حسب حجم قوة البطولة يحدد الاتحاد عدد الحكام.

عملهم استبعاد الأكثر أخطاء وانتقاء الجسم المثالي وترتيب الاعبين من الأولى الخ لاعب على حسب التصنيف.

_ معيار التحكيم او طرق التحكيم: على الشكل التالي

١ _ الكتلة العضلية :

٢ _ الوضوح والتحديد العضلي بمعنى النشاف

٣ _ التناسق:

٤ _ التناسب

5 _ الحضور على المسرح

_ عمل حكم السكرتارية الاولى: اخذ نتائج حكام الطاولة وتدوينها ضمن السكور وحذف اعلى نتيجة واقل نتيجة وجمع النتائج وتصنيف الاعبين على حسب النتائج من الأولى الخ... الاعب.

مهمة حكم السكرتارية الثاني: استلام السكورات والتدقيق بالمجموع وتصنيف الاعبين وجمع نتائج الاعبين بالإضافة للترتيب نقاط الاعبين بالترتيب. مع تصنيف البيوتات او الأندية المشاركة نقاط الاعبين على الشكل التالي:

اول ١٦ _ الثاني ١٤ _ الثالث ١٢ _ الرابع ١٠ _ الخامس ٨ _ السادس ٦

السابع ٤ _ الثامن ٣ _ التاسع ٢ _ العاشر ١

_ مهمة حكم السكرتارية الثالث: كتابة الشهادات

_ يضاف للبطولة عدة القاب:

بطل الابطال ويكون من ضمن المراكز الأولى على حسب ووزنه

بطل أجمل عارض حر ويكون من بين المصنفين.

في حال تعادل اللاعبين بجمع النتائج. يعاد تحكيم _ في حال تعادل الفرق بالأرقام: نأخذ أكثر مراكز اول او نأخذ أكثر مراكز ثاني

_ في حال تعادل الثالث نعطي ثالث مكرر.

_ لا يجوز للحكم التحدث إلى أحد كان.

دورة صقل حكام بناء اجسام

على ماذا يعتمد الحكم في التحكيم وما يبحث عنه:

الكتلة العضلية: يجب ان يكون هناك مشهد بصري واضح من الكتلة العضلية حتى يتم تحقيق مستوى جيد في المسابقات ولكن الكتلة وحدها لا تكفي.

على الحكم النظر على النشاف والتحديد العضلي: يراقب الحكم التفاصيل العضلية المحددة لكل متسابق بمعنى كيف تظهر العضلات مع نقص الدهون في الجسم هذا يسمح للحكم بإلقاء نظرة على التطور الكامل للجسم. حتى هذا لا يكفي. إذا لم تتوفر التناسق العضلي.

-التناسق العضلي: بمعنى ان يرى الحكم تقييم الجودة العامة للياقة البدنية من توازن دقيق بين جانبي الجسم على ان لا يوجد أي اختلاف في حجم عضلات الصدر او الذراعين او الأرجل. فالتقارب والتناسق بين العضلات وعدم الاختلاف يحقق نتائج جيدة للمتنافس. ولا كن **حضور الاعب** على المسرح يكون الفاصل النهائي الذي يتطلب الامر مهارة لقيادة المسرح.

-التناسق:

- الحضور على المسرح يتطلب الشخصية القوية التي تبرز من خلالها جميع الوضعيات في جميع الفئات التي تم ذكرها وتكون الفاصل بين المتنافس والحكم..

مثال: في فئة الفيزيك:

يتم التركيز على النشاف العضلي واللياقة البدنية والحدة العضلية ويكون التركيز على الكتلة شيء بسيط وظهور المتنافس بالشكل ال V مساحة مع خصر ضيق ونشاف واضح وحضوره القوي على المسرح

دورة صقل حكام بناء اجسام

_ معايير تحكيم بطولات الفيزيك:

الحكم يبحث عن التوازن بين نسبة الدهون الأقل واللياقة الطبيعية العضلية والأفضلية في الجمال العضلي والحكم لا يبحث عن مستوى الضخامة العضلية او النشاف المتناهي للدهون. الأشياء الضرورية للنجاح ان يكون الجسم ذات شكل جميل ووسط صغير ورسمه ال V دقيقة وعضلات البطن جيدة. أيضا يحكم عليهم من خلال نوعية اللياقة للعرض. الأوضاع... المقارنة تجري على أربع لفات الحكم الرئيسي يقوم بلف المتنافسين الى اليمين. -الوضع الامامي متوجهين للحكام الأقدام يجب أن تظل متوازنة من الممكن أن تكون الأيدي ممسكه بالجوانب أو يد واحده مكانها على مفصل الحوض. -الوضع الجانبي يجب أن يكون مفصل الحوض للمتنافسين في اتجاه جانب المسرح والرووس يجب ان تكون ملفوفة اتجاه الحكام بحد اقصى زاوية ٣٠ درجة. من أجل ابراز شكل ال V الايدي من الممكن أن تكون في الجانب أو يد واحده على مفصل الحوض.

-الوضع الخلفي: المجنص يجب ان يكون مفرد للعرض شكل V والايدي من الممكن ان تكون على الجوانب او يد واحده على مفصل الحوض.

المعايير الأخرى: المشية الفردية على المسرح اثناء التحكيم الأولى الحكم يأخذ في الاعتبار التوازن والحضور اثناء المشية من اجل النظرة العامة الكلية والعرض.

الأوضاع لا يجب ان تكون مشدودة لأكثر من ٣ ثواني لكل وضع والعرض الحر الفردي الكامل يجب ان يكون مكتمل في ٣٠ ثانية والحكم الرئيسي ممكن يسمح بوقت إضافي وهذا يعتمد على حجم المسرح وعدد المشاركين.

