



دليل التدريب على التزلج على الجليد

Special Olympics



شكر وتقدير

يتقدم الأولمبياد الخاص بالشكر للمحترفين والمتطوعين والمدربين واللاعبين التالبيين الذين ساعدوا في إنتاج دليل التدريب على التزلج الفني على الجليد ومراجعته في عام 2021.

يتقدم الأولمبياد الخاص بالشكر أيضًا للمحترفين والمتطوعين والمدربين واللاعبين الذين ساعدوا في إنتاج دليل التدريب على التزلج الفني على الجليد. لقد ساعدوا على تحقيق مهمة الأولمبياد الخاص: لتقديم تدريب على الرياضات ومنافسة رياضية على مدار العام في مجموعة متنوعة من الرياضات الأولمبية للأشخاص بعمر ثمان سنوات فأكثر ممن يعانون من إعاقات فكرية، ما يمنحهم فرصًا مستمرة لتطوير اللياقة البدنية وإظهار الشجاعة وتجربة مشاعر السعادة والمشاركة في تقاسم المواهب والمهارات والصدقة مع أسرهم وغيرهم من اللاعبين في الأولمبياد الخاص والمجتمع.



يفخر الأولمبياد الخاص بالاعتراف والإشادة بالدعم الذي يقدمه غالاجر، الراعي الرسمي لبرامج التدريب والرياضة الدولية للأولمبياد الخاص.

يرحب الأولمبياد الخاص بأفكارك وتعليقاتك من أجل المراجعات المستقبلية لهذا الدليل. نعتذر إذا تم حذف أي شكر وتقدير بدون قصد لأي سبب من الأسباب.

المؤلفون المساهمون

تابي ديلينغر
سونيا غارليك
كاثرينا راوخ
هايدي فاندرهوف

شكر خاص لكل مما يلي على كل ما قدموه من مساعدة ودعم

اللاعبون في مقاطع الفيديو

جريس أشتون (نورث كارولينا)
مايكل فيرايولي (نيو جيرسي)
إيرين هارت (إلينوي)
إيدن كادن (نورث كارولينا)
نيومي كادن (نورث كارولينا)
صوفيا كادن (نورث كارولينا)
أنجلينا بالوتا (نيو جيرسي)
زاكاري فان فاغنر (نيو جيرسي)
ماري ديفالكو (شريك موحد)
باتريك فان فاغنر (شريك موحد)
تايلر فان فاغنر (شريك موحد)

تحرير الفيديو

كاثرين أندرسون للتصوير الفوتوغرافي
تشاد ديلينغر (مذيع)

فريق عمل الأولمبياد الخاص الدولي

فيونا موراي
ماري ميريت
جيف لاهارت
الهيئة الموحدة للأولمبياد الخاص

شكر وتقدير إضافي

مركز Extreme Ice Center، إنديان تريل، نورث كارولينا
نادي التزلج الفني على الجليد في كارولينا

شكرًا لجميع الأشخاص الذين كانوا وما زالوا يعملون في فريق موارد الرياضات



المحتويات

1.....	مرحبًا بك في دليل تدريبي التزلج الفني على الجليد للأولمبياد الخاص - 2021
1.....	فهم التزلج الفني على الجليد
3.....	1. التخطيط لموسم التدريب والمنافسة للتزلج الفني على الجليد
3.....	1.1 تحديد الأهداف والتحفيز
6.....	1.2 التخطيط لموسم التدريب والمنافسة للتزلج الفني على الجليد
7.....	1.3 المكونات الأساسية للتخطيط لدورة تدريبية للتزلج الفني على الجليد
9.....	1.4 ملابس التزلج الفني على الجليد
12.....	2. قواعد التزلج الفني على الجليد للمنافسة
12.....	2.1 قواعد منافسة التزلج الفني على الجليد
12.....	2.2 قواعد Unified Sports® (الرياضات الموحدة) للأولمبياد الخاص
13.....	2.3 إجراءات الاعتراض
13.....	2.4 بروتوكول التزلج الفني على الجليد وآداب السلوك فيه
13.....	2.5 الروح الرياضية
15.....	3. تدريس مهارات التزلج الفني على الجليد
15.....	3.1 الإحماء
19.....	3.2 تدريبات التزلج على الجليد
20.....	3.3 التهدئة
21.....	4. Fit 5
23.....	5. أساسيات التزلج الفني على الجليد – التزلج الفردي – برنامج الشارات
24.....	5.1 الشارة 1
26.....	5.2 الشارة 2
28.....	5.3 الشارة 3
30.....	5.4 الشارة 4



32.....	الشارة 5	5.5
34.....	الشارة 6	5.6
36.....	الشارة 7	5.7
38.....	الشارة 8	5.8
41.....	الشارة 9	5.9
44.....	الشارة 10	5.10
47.....	الشارة 11	5.11
50.....	الشارة 12	5.12
53.....	التزلج الفردي – مستويات المنافسة	6
53.....	الزلاجات	
53.....	ملابس المنافسة	
53.....	موسيقى المنافسة	
62.....	ورقة محتوى البرنامج	
64.....	وقت الإحماء	
64.....	مجموعات الإحماء	
64.....	المستوى الأول	6.1
65.....	المستوى الثاني	6.2
65.....	المستوى الثالث	6.3
66.....	المستوى الرابع	6.4
67.....	المستوى الخامس	6.5
68.....	المستوى السادس	6.6
70.....	أساسيات التزلج الفني على الجليد – التزلج الثنائي – برنامج الشارات	7
70.....	الشارة 1	7.1
72.....	الشارة 2	7.2



74.....	الشارة 3	7.3
76.....	الشارة 4	7.4
80.....	التزلج الثنائي – مستويات المنافسة	8
80.....	الزلاجات	
80.....	ملابس المنافسة	
80.....	موسيقى المنافسة	
81.....	ورقة محتوى البرنامج	
83.....	وقت الإحماء	
83.....	مجموعات الإحماء	
83.....	المستوى 1	8.1
84.....	المستوى 2	8.2
85.....	المستوى 3	8.3
86.....	أساسيات التزلج الفني على الجليد – الرقص على الجليد – برنامج الشارات	9
86.....	شارة الفالس 1	9.1
87.....	شارة الفالس 2	9.2
88.....	شارة الفالس 3	9.3
88.....	شارة التانغو 1	9.4
89.....	شارة التانغو 2	9.5
90.....	شارة التانغو 3	9.6
91.....	شارة البلوز الإيقاعية 1	9.7
92.....	شارة البلوز الإيقاعية 2	9.8
93.....	شارة البلوز الإيقاعية 3	9.9
94.....	الرقص على الجليد – المنافسة	10
94.....	الزلاجات	



94.....	ملابس المنافسة.....
94.....	موسيقى المنافسة.....
95.....	ورقة محتوى البرنامج
96.....	وقت الإحماء.....
96.....	مجموعات الإحماء.....
97.....	11. التزلج المتزامن.....
101.....	12. وضعيات الإمساك.....
101.....	12.1. الوضعيات وجهاً لوجه.....
101.....	12.1.1. الوضعية الأساسية.....
102.....	12.1.2. وضعية الفالس.....
103.....	12.1.3. وضعية الأذرع المتقاطعة.....
104.....	12.2. الوضعيات جنباً إلى جنب.....
104.....	12.2.1. إمساك الأيدي.....
105.....	12.2.2. وضعية الأذرع المتقاطعة.....
106.....	12.2.3. وضعية كيليان.....
107.....	12.2.4. وضعية الرقصة المفتوحة مع الرفع بالإمساك عند الإبط.....
108.....	12.2.5. وضعية الذراع الواحدة.....
109.....	12.2.6. وضعية الوقوف خلف بعضهما بعضاً.....
110.....	13. مسرد مصطلحات التزلج الفني على الجليد.....
114.....	14. الملحق:.....
114.....	أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين:.....
115.....	نموذج محتوى البرنامج المخطط له:.....
116.....	ورقة محتوى البرنامج المخطط له - فارغة.....

مرحبًا بك في دليل تدريج الفني على الجليد للأولمبياد الخاص - 2021

سنقدم في هذا الدليل معلومات لجميع تخصصات التزلج الفني على الجليد. يهدف هذا الدليل إلى مساعدة كل اللاعبين والمدربين والحكام والمتخصصين الفنيين وأولياء الأمور. سيتم تزويدك خلال هذا الدليل بروابط مهمة لمساعدتك على تحسين مهاراتك في التدريب والتدريس. هناك العديد من الموارد المتاحة لمساعدتك على تطوير فلسفتك وأسلوبك في التدريب. حافظ على عقل متفتح واستعداد للتعلم واستخدام أفكار جديدة، ونقل شغف وحب التزلج الفني على الجليد إلى اللاعبين لديك دائمًا.

يجب استخدام هذا الدليل مع وثيقة [قواعد التزلج الفني على الجليد للأولمبياد الخاص](#) والمادة 1 من [قواعد رياضات الأولمبياد الخاص](#).

امسح الرمز!

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR)
باستخدام كاميرا هاتفك للوصول إلى صفحة
موارد التزلج الفني على الجليد للأولمبياد
الخاص حيث يمكنك الوصول إلى كل ما
يتعلق بالتزلج الفني على الجليد.



فهم التزلج الفني على الجليد

من خلال برنامج الشارات، يتعلم اللاعبون المهارات بترتيب تصاعدي ويكتسبون شارات في كل مستوى. سيكون اللاعبون الذين يكملوا برنامج الشارات للأولمبياد الخاص مستعدين للانتقال إلى برنامج الشارات القائم في حلبات التزلج المحلية.

يقوي التزلج الفني على الجليد عضلات اللاعب ويحسن وضعيته وتوازنه. فهو يحفز الدورة الدموية للاعب ويوفر تمرينًا جيدًا دون إجهاد لعضلات القلب أو الساقين. كذلك، يساعد التزلج الفني على الجليد على تنمية القدرات العقلية للاعب.

مع إتقان التزلج الفني على الجليد، كما هو الحال مع إتقان أي مهارة جديدة، سيحقق اللاعبون مستوى جديد من الثقة بالنفس في قدراتهم البدنية وفي قدراتهم العقلية والاجتماعية. سيكونون قد تعلموا رياضة شعبية، مما سيمكنهم الشعور بالانتماء وفرصة للقاء الأشخاص وتكوين صداقات جديدة. وأخيرًا، يتعلم اللاعبون قيمة اكتساب نشاط ترفيهي يدمج مدى الحياة.

ينصب تركيز دليل التدريب على التزلج الفني على الجليد على مساعدة المدربين في توجيه جميع اللاعبين للعب بأقصى مستوى من الأداء. يجب وضع أهداف وغايات واقعية تمثل تحديًا ولكنها لا تجبر اللاعبين على خوض تجارب مملوءة بالفشل. لتوفير تجارب إيجابية يعني ذلك أن العديد من اللاعبين سيحتاجون إلى نشاطات تعليمية تتكيف مع احتياجاتهم الخاصة. تتضمن بعض الأمثلة على عمليات تكيف النشاطات ما يلي:

تعديلات النشاطات

غالبًا ما يُحرم اللاعبون في الأولمبياد الخاص من فرصة تعلم مهارات أو نشاطات جديدة لأنهم غير قادرين بدنيًا على أداء المهارات وفقًا لتوجيهات المدرب أو الدليل التعليمي. يجوز للمدرب تعديل المهارات التي ينطوي عليها أحد النشاطات حتى يتمكن جميع اللاعبين من المشاركة.

توفير ترتيبات تيسيرية للاعبين

في المنافسة، من المهم عدم تغيير القواعد لتناسب الاحتياجات الخاصة للاعبين متعددين. مع ذلك، هناك طرق أخرى لتلبية الاحتياجات الخاصة للاعبين. على سبيل المثال، يمكن استخدام صوت المدرب لمساعدة اللاعبين ضعاف البصر.

النشاط المشجع

يمكن للمعلمين تنظيم دروس بحيث يجب اللاعبون عن أسئلة صعبة. يسمح هذا النهج للاعبين الذين يتمتعون بمستويات مختلفة من القدرة على الإجابة بطرق تسمح لهم بالنجاح. من الواضح أن الاختلافات في الإجابة عن هذه الأسئلة ستكون واضحة من لاعب إلى آخر اعتمادًا على مستوى القدرة وشدة الضعف.

تغيير طريقة التواصل

يحتاج اللاعبون في بعض الأحيان إلى أنظمة اتصالات تناسب احتياجاتهم. على سبيل المثال، قد لا يتوافق الشرح اللفظي لمهمة ما بشكل جيد مع أنظمة معالجة المعلومات لدى بعض اللاعبين. ويمكن توفير معلومات أكثر تحديدًا بطرق أخرى. على سبيل المثال، يمكن للمدرب أن يوضح المهارة الرياضية بكل بساطة، لكن قد يحتاج بعض اللاعبين إلى قراءة وصف للمهارة وليس سماعها أو رؤيتها فحسب. يمكن تلبية هذه الحاجة للفقراء أو الذين لا يعرفون كيفية القراءة من خلال استخدام لوحة ملصقات تلتصق عليها شخصيات يرسم بسيط لإظهار تسلسل المهمة لمهارة ما.

تعديل المعدات

قد تتطلب المشاركة الناجحة في الأولمبياد الخاص في بعض الأحيان معدات معدلة لتناسب الاحتياجات الخاصة للاعب. ولحسن الحظ، قد تكون هناك معدات خاصة متاحة.

1. التخطيط لموسم التدريب والمنافسة للتزلج الفني على الجليد

الأهداف

تُعد الأهداف الواقعية والصعبة لكل لاعب أمرًا مهمًا لتحفيز اللاعبين سواء في التدريب وأثناء المنافسة. ترسي الأهداف وتحفز مسار عمل كل من خطط التدريب والمنافسة. تساعد الثقة الرياضية لدى اللاعبين على إضفاء المتعة على المشاركة، وتُعد أمرًا بالغ الأهمية لحافز اللاعبين. يرجى مراجعة قسم مبادئ التدريب للحصول على معلومات وتمارين إضافية حول تحديد الأهداف.

فوائد التزلج الفني على الجليد

- يتيح التزلج الفني على الجليد للاعب حرية النمو اجتماعيًا ويوفر تجارب تحفز التواصل.
- يعزز التزلج الفني على الجليد القدرة على اتباع التعليمات.
- يوفر التزلج الفني على الجليد الاستمتاع بالحركة المستقلة.
- يحسن التزلج الفني على الجليد الرشاقة والتنسيق.
- يزيد التزلج الفني على الجليد من اللياقة البدنية الكلية.
- يوفر التزلج على الجليد فرصة للعائلات والأصدقاء لممارسة رياضة معًا.

1.1 تحديد الأهداف والتحفيز

تطوير الثقة بالنفس من خلال تحديد الأهداف إن تحقيق الأهداف أثناء التدريب من خلال التكرار في بيئات مماثلة لبيئة المنافسة يؤدي إلى غرس الثقة. تحديد الأهداف هو جهد مشترك بين اللاعبين والمدربين. عند تحديد الأهداف يجب أن تكون الأهداف:

1. منظمة على المدى القصير والمتوسط والطويل
2. يُنظر إليها كنقطة انطلاق للنجاح
3. مقبولة من جانب اللاعب
4. متباينة الصعوبة - من أهداف سهلة التحقيق إلى أهداف تشكل تحديًا
5. قابلة للقياس
6. مستخدمة لوضع خطة التدريب والمنافسة للاعب.

قد يكون اللاعبون الذين يعانون من إعاقة فكرية أو الذين لا يعانون منها أكثر تحفيزًا من خلال تحقيق أهداف قصيرة المدى مقارنة بالأهداف طويلة المدى؛ ومع ذلك، لا تخف من تحدي اللاعبين. أشرك اللاعبين في تحديد أهدافهم الشخصية. على سبيل المثال، اسأل اللاعب: "هل يمكنك أداء روتين أنيق اليوم في التزلج؟ دعنا نرى ما إذا كنت قد أديت روتينًا أنيقًا في التزلج في آخر تدريب. ما هو أفضل أداء لديك؟ ما الذي تعتقد أنك تستطيع فعله؟" يُعد الوعي بسبب مشاركة اللاعب أمرًا مهمًا أيضًا عند تحديد الأهداف. فهناك عوامل مشاركة قد تؤثر على التحفيز وتحديد الأهداف:

- ملاءمة العمر
- مستوى القدرة
- مستوى الاستعداد

- أداء اللاعب
- تأثير العائلة
- تأثير الأقران
- تفضيل اللاعب

أهداف الأداء في مقابل الأهداف المتعلقة بالنتيجة

تركز الأهداف الفعالة على الأداء وليس النتيجة. الأداء هو ما يتحكم فيه اللاعب، بينما يتحكم الآخرون في النتائج في كثير من الأحيان. فقد يؤدي اللاعب بشكل متميز ولا يفوز في أي منافسة لأن أداء اللاعبين الآخرين كان أفضل. وعلى العكس من ذلك، قد يكون أداء اللاعب سيئاً ويستمر في الفوز إذا كان أداء جميع اللاعبين الآخرين عند مستوى أقل. إذا كان هدف اللاعب هو أداء مهارة معينة أو تنفيذ برنامج أنيق في التزلج، فإن اللاعب يتحكم بشكل أكبر في تحقيق هذا الهدف عن الفوز. مع ذلك، يتمتع اللاعب بقدر أكبر من التحكم في تحقيق الهدف إذا كان الهدف هو التزلج باستخدام الوضعية الصحيحة، خلال الروتين بأكمله. يقدم هدف الأداء هذا في النهاية للاعب مزيداً من التحكم في أدائه.

التحفيز من خلال تحديد الأهداف

لقد أثبت تحديد الأهداف أنه أحد أكثر أدوات التحفيز البسيطة والفعالة الموضوعية للرياضات خلال العقود الثلاثة الماضية. في حين أن المفهوم ليس جديداً، فقد جرى في الوقت الحالي تحسين أساليب تحديد الأهداف الفعالة وتوضيحها. يتعلق التحفيز بوجود احتياجات والسعي لتلبية تلك الاحتياجات. كيف يمكنك تعزيز التحفيز لدى اللاعب؟

1. تقديم مزيداً من الوقت والاهتمام للاعب عندما يواجه صعوبة في تعلم إحدى المهارات.
2. تقديم مكافأة عند إحراز مكاسب صغيرة من الإنجاز في مستوى المهارة.
3. تطوير مقاييس أخرى للإنجاز خارج نطاق الفوز.
4. التوضيح للاعبين أنهم مهمون لك.
5. التوضيح للاعبين أنك فخور بهم ومتحمس لما يفعلونه.
6. ملء اللاعب بالشعور بقيمتهم الذاتية.

تمنحنا الأهداف اتجاهاً نسلكه. فهي تخبرنا بما نحتاج إلى إنجازه. وتزيد من الجهد والمثابرة وجودة الأداء. يتطلب تحديد الأهداف أيضاً أن يقرر اللاعب والمدرّب أساليب لكيفية تحقيق تلك الأهداف.

قابلية للقياس ومحددة

الأهداف الفعالة محددة للغاية وقابلة للقياس. فالأهداف المذكورة في شكل "أريد أن أكون على أفضل وجه يمكنني تحقيقه!" أو "أريد تحسين أدائي!" غامضة ويصعب قياسها. قد يبدو الأمر إيجابياً ولكن يكون من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، تقييم ما إذا كان قد تم تحقيق هذه الأهداف أم لا. يجب أن تحدد الأهداف القابلة للقياس خطأ أساسياً للأداء مسجلاً خلال الأسبوع الماضي أو الأسبوعين الماضيين حتى تكون واقعية.

صعبة ولكن واقعية

يُنظر إلى الأهداف الفعالة على أنها تشكل تحدياً وليست تهديداً. فالهدف الذي يشكل تحدياً هو هدف يُنظر إليه على أنه صعب ولكن قابل للتحقيق خلال فترة زمنية معقولة وبقدر معقول من الجهد أو القدرة. أما الهدف الذي يشكل تهديداً فهو الهدف الذي يُنظر إليه على أنه يتجاوز القدرة الحالية للفرد. تعني الواقعية أنها تنطوي على الحكم على الأمور. فمن المرجح أن تكون الأهداف المستندة إلى خط أساس للأداء مسجلاً خلال الأسبوع الماضي أو الأسبوعين الماضيين واقعية.

الأهداف طويلة المدى في مقابل قصيرة المدى

توفر كل من الأهداف طويلة وقصيرة المدى اتجاهًا نسلكه، لكن يبدو أن الأهداف قصيرة المدى تنطوي على أكبر مقدار من التأثيرات التحفيزية. تكون الأهداف قصيرة المدى قابلة للتحقيق بسهولة أكبر وتشكل نقطة انطلاق نحو الأهداف طويلة المدى الأبعد. يسهل التعرف على الأهداف قصيرة المدى غير الواقعية مقارنة بالأهداف طويلة المدى غير الواقعية. ويمكن عندئذ تعديل الأهداف غير الواقعية قبل ضياع وقت التدريب الثمين.

تحديد الأهداف الإيجابية في مقابل السلبية

توجهنا الأهداف الإيجابية لما يجب فعله بدلاً من ما يجب عدم فعله. بينما توجه الأهداف السلبية انتباهنا إلى الأخطاء التي نرغب في تجنبها أو القضاء عليها. تتطلب الأهداف الإيجابية من المدربين واللاعبين أن يقرروا الكيفية التي سيحققون بها تلك الأهداف المحددة. فبمجرد تحديد الهدف، يجب على اللاعب والمدرب تقرير استراتيجيات وأساليب محددة تسمح بتحقيق الهدف بنجاح.

تحديد الأولويات

الأهداف الفعالة محدودة العدد ومفيدة للاعب. يتطلب تحديد عدد محدود من الأهداف أن يقرر اللاعبون والمدربون الأمور المهمة والأساسية للتطور المستمر. إن إرساء بعض الأهداف المحددة بعناية يسمح أيضاً للاعبين والمدربين بالاحتفاظ بسجلات دقيقة دون إرباك أنفسهم بعملية حفظ السجلات.

تحديد الأهداف بشكل متبادل

يصبح تحديد الأهداف أداة تحفيزية فعالة عندما يلتزم اللاعبون بتحقيق تلك الأهداف. فعندما يتم فرض الأهداف أو تحديدها دون مساهمة كبيرة من اللاعبين، فمن غير المرجح أن يتم تعزيز التحفيز.

وضع خطوط زمنية محددة

توفر التواريخ المستهدفة أهمية ملحة لجهود اللاعب. تميل التواريخ المستهدفة المحددة إلى القضاء على أحلام اليقظة وتوضح الأهداف الواقعية والأهداف غير الواقعية. تكون الجداول الزمنية قيمة ولاسيما في الرياضات عالية الخطورة حيث كثيراً ما يشجع الخوف على المماثلة في تعلم مهارات جديدة.

تحديد الأهداف الرسمية مقابل غير الرسمية

يعتقد بعض المدربين واللاعبين أن الأهداف يجب أن تُحدد في اجتماعات رسمية خارج نطاق التدريب وتتطلب فترات طويلة من التقييم المدروس قبل أن يُتخذ قرار بشأنها. الأهداف هي في واقع الأمر مراحل تقدم، استخدمها المدربون لسنوات، لكنهم يعبرون عنها الآن بمصطلحات أداء قابلة للقياس بدلاً من نتائج غامضة ومعقدة.

مجالات تحديد الأهداف

عندما يُطلب من اللاعبين تحديد الأهداف، فإنهم عادةً ما يركزون على تعلم مهارات أو حركات أداء جديدة في المنافسات. يتمثل الدور الرئيسي للمدرب في توسيع إدراك اللاعب لهذه المجالات، ويمكن أن يكون تحديد الأهداف أداة فعالة في هذا. يمكن تحديد الأهداف لتعزيز اللياقة البدنية أو تحسين الحضور أو زيادة درجة الشدة أو تعزيز الروح الرياضية أو تنمية روح الفريق أو إيجاد مزيد من وقت الفراغ أو تحقيق الاتساق.

القائمة المرجعية لتقييم الأهداف

1. اكتب بيان هدف.
2. هل الهدف يلبي احتياجات اللاعب بشكل كافٍ؟

3. هل تم تحديد الهدف بشكل إيجابي؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، أعد كتابته.
4. هل الهدف يخضع لتحكم اللاعب ويركز على وضعه وليس على أي شخص آخر؟
5. هل الهدف يشكل هدفاً وليس نتيجة؟
6. هل الهدف مهم بما فيه الكفاية للاعب بحيث يرغب في العمل على تحقيقه؟ وهل سيكون لديه الوقت والطاقة لتحقيقه؟
7. كيف سيجعل هذا الهدف حياة اللاعب مختلفة؟
8. ما هي العوائق التي قد يواجهها اللاعب عند العمل لتحقيق هذا الهدف؟
9. ما الذي يحتاج اللاعب إلى معرفته أكثر؟
10. ما الذي يحتاج اللاعب إلى تعلم كيفية تنفيذه؟
11. ما المخاطر التي يحتاج اللاعب إلى تحملها؟

مزيد من المعلومات عن علم النفس الرياضي تفقد [دليل علم النفس الرياضي للأولمبياد الخاص](#).

1.2 التخطيط لموسم التدريب والمنافسة للتزلج الفني على الجليد

كما هو الحال مع أي رياضة، يجب أن يكون لدى مدرب التزلج الفني على الجليد في الأولمبياد الخاص فلسفة تدريبية. يجب أن تكون فلسفة المدرب متسقة مع فلسفة الأولمبياد الخاص، التي تنص على أن التدريب الجيد وفرص المنافسة العادلة والمنصفة مضمونين للاعب. مع ذلك، فإن المدربين الناجحين يدرجون المتعة في الخطة الشاملة إلى جانب تطوير اللاعب واكتساب اللاعب للمهارات والمعرفة في رياضة معينة كأهداف لبرامجهم. على المدى الطويل، يشكل التنظيم والتخطيط عاملين أساسيين للموسم الناجح. قد تساعد القائمة التالية مدرب التزلج الفني على الجليد في التخطيط لأحد المواسم.

التخطيط السابق للموسم

- تأكد من خضوع كل المتزلجين المحتملين لفحوصات بدنية شاملة قبل التدريب الأول. تأكد أيضًا من الحصول على تصاريح أولياء الأمور والتصاريح الطبية.
- حسن معرفتك بالتزلج الفني على الجليد ومهاراتك الرياضية من خلال الالتحاق بمدارس تدريب.
- اعثر على حلبة تزلج محلية لجلسات التدريب.
- عين مدربين مساعدين متطوعين من المتزلجين الذين يدرسون في المنزل أو المتزلجين البالغين أو البرامج الرياضية للمدارس المحلية أو الجامعات.
- حدد مواعيد لجلسة تدريب واحدة على الأقل في الأسبوع لمدة لا تقل عن ثمانية أسابيع قبل المنافسة المقررة.
- حدد مواعيد لعروض أو منافسات ضد متزلجين آخرين قبل الألعاب الإقليمية أو الألعاب متعددة البرامج.
- حدد أهدافًا واكتب مخططًا إرشاديًا لهذا الموسم.

التخطيط للموسم

- استمر في استخدام تقييمات المهارات لتتبع تقدم اللاعبين.
- خطط لكل تدريب وفقًا لما يجب إنجازه.
- قم بإعداد وإدارة برنامج تدريبي مدته ثمانية أسابيع، مثل البرنامج المقترح.

التخطيط التالي للموسم

- راجع أهداف ما قبل الموسم وحدد عدد الأهداف التي تم تحقيقها.
- اطلب تعليقات من اللاعبين وأولياء الأمور والمتطوعين.

1.3. المكونات الأساسية للتخطيط لدورة تدريبية للتزلج الفني على الجليد

يجب أن تحتوي كل جلسة تدريبية على نفس العناصر الأساسية. يعتمد مقدار الوقت المستغرق في كل عنصر على الهدف من جلسة التدريب ووقت الموسم الذي تكون فيه الجلسة ومقدار الوقت المتاح لجلسة معينة. يجب تضمين العناصر التالية في برنامج تدريب اللاعب. يرجى الرجوع إلى الأقسام المذكورة في كل مجال لمزيد من المعلومات المتعمقة والإرشادات حول هذه الموضوعات.

- ✓ تمارين الإحماء
- ✓ المهارات التي تم تدريسها سابقاً
- ✓ المهارات الجديدة
- ✓ تجربة المنافسات
- ✓ التعليقات على الأداء

الخطوة الأخيرة في التخطيط لجلسة تدريبية هي تصميم ما سيفعله اللاعب بالفعل. تذكر عند إنشاء جلسة تدريبية باستخدام هذه العناصر الرئيسية أن التدرج خلال الجلسة يسمح بتعزيز النشاط البدني.

- من السهل إلى الصعب
- من البطيء إلى السريع
- من المعروف إلى غير المعروف
- من العام إلى المحدد
- من البداية إلى النهاية

نصائح لإجراء جلسات تدريبية ناجحة

- ✓ عين للمدربين المساعدين أدوارهم ومسؤولياتهم وفقاً لخطة التدريب الخاصة بك.
- ✓ جهز جميع المعدات والنقاط قبل وصول اللاعبين إن أمكن.
- ✓ قدم المدربين واللاعبين والمتطوعين واشكرهم.
- ✓ راجع البرنامج المنشود مع الجميع. أبلغ اللاعبين بالتغييرات في الجدول الزمني أو النشاطات.
- ✓ عدّل الخطة وفقاً للأحوال الجوية.
- ✓ غير النشاطات قبل شعور اللاعبين بالملل وفقدان الاهتمام.
- ✓ اجعل التدريبات والنشاطات قصيرة حتى لا يشعر اللاعبون بالملل. أشغل الجميع بتمرين، حتى لو كان ذلك عبارة عن راحة.
- ✓ خصص نهاية التدريب لنشاط جماعي يمكن أن يتضمن التحدي والمرح لمنحهم شيء يتطلعون إليه في نهاية التدريب دائماً.
- ✓ لخص الجلسة وأعلن عن الترتيبات للجلسة التالية.
- ✓ حافظ على المتعة من ضمن الأساسيات.

نصائح لإجراء جلسات تدريبية آمنة

على الرغم من أن المخاطر قد تكون قليلة، إلا أن المدربين يتحملون مسؤولية التأكد من أن اللاعبين يعرفون ويفهمون ويقدرّون مخاطر التزلج الفني على الجليد. تعتبر سلامة ورفاهية اللاعبين من الاهتمامات الأساسية للمدربين. التزلج الفني على الجليد ليس رياضة خطيرة، لكن تقع الحوادث عندما ينسى المدربون اتخاذ احتياطات السلامة. تقع على عاتق المدرب مسؤولية تقليل حدوث إصابات من خلال توفير ظروف آمنة.

- ✓ القيام بالإحماء والإطالة بشكل صحيح في بداية ونهاية كل تدريب يقي من التعرض لإصابات في العضلات.
- ✓ يجب أن يكون لدى كل اللاعبين معدات/ملابس واقية مناسبة، مثل القفازات وواقيات الرأس وسترة الإحماء وملابس التزلج المناسبة لمستواهم.
- ✓ وضع قواعد واضحة للسلوك في جلسة التدريب الأولى وإنفاذها.
- ✓ عدم لمس الآخرين دون إذنهم.
- ✓ الإنصات للمدرب.
- ✓ سؤال المدرب قبل مغادرة الجليد.
- ✓ تفقد عدة الإسعافات الأولية لديك؛ إعادة تخزين المستلزمات حسب الضرورة.
- ✓ تدريب كل المدربين لديك على إجراءات الإسعافات الأولية والطوارئ.

منافسات التدريب على التزلج الفني على الجليد

كلما تنافسنا أكثر، حققنا نتائج أفضل. يمكن أن تتكون منافسة التدريب على التزلج الفني على الجليد من مهارات تزلج أو عمليات تجريبية للبرنامج أو عروض. يتمثل جزء من الخطة الاستراتيجية للتزلج الفني على الجليد للأولمبياد الخاص في تحفيز مزيد من التطوير الرياضي على المستويات المحلية. فالمنافسة تحفز اللاعبين والمدربين وفريق إدارة الرياضة بأكمله. قم بتوسيع الجدول الزمني الخاص بك أو أضف إليه أكبر عدد ممكن من فرص المنافسة. لقد قدمنا بعض الاقتراحات أدناه.

- ✓ التدريب على عمليات تجريبية للبرنامج.
- ✓ إقامة عروض.
- ✓ المشاركة في المنافسات المحلية.

مبادئ توجيهية لإنشاء برنامج تدريبي (جلسات مدتها ساعة واحدة)

المبتدئ

- تعليمات حول أساسيات ارتداء الزلاجات ومعدات السلامة والملابس بشكل صحيح
- تعليمات حول المهارات خارج الجليد: المشي والسقوط والنهوض عند ارتداء الزلاجات والتوازن
- تعليمات حول مهارات التزلج على الجليد

المتوسط

- تعليمات حول مهارات التزلج وتقييمها
- التزلج الحر الخاضع للإشراف
- بطاقات تقييم المهارات الكاملة

المتقدم

- مقدمة عن شكل المنافسة
- مراجعة المهارات
- محاكاة المنافسات

مبادئ توجيهية حول اختيار الشركاء

إن أساس التطور الناجح للشريك في برنامج Unified Sports® (الرياضات الموحدة) في الأولمبياد الخاص لفريق ثنائي أو فريق رقص أو فريق تزلج متزامن هو الاختيار الصحيح لأعضاء الفريق. قدمنا لك أدناه بعض الاعتبارات الأساسية.

فئة القدرة

يعمل الشركاء الموحدون بشكل أفضل عندما يتحلى كل الشركاء بمهارات رياضية متشابهة. فالشركاء الذين يتمتعون بقدرات أعلى بكثير من قدرات شركائهم سينحكمون في المنافسة أو يراعون الآخرين من خلال عدم التنافس وفقاً لإمكاناتهم. وفي كلا الحالتين تتضاءل أهداف التفاعل والعمل الجماعي ولا تتحقق تجربة تنافسية حقيقية.

الفئة العمرية

- يجب أن يكون عمر جميع أعضاء الفريق متطابقاً بشكل كبير.
- ما بين 3 إلى 5 أعوام للاعبين بعمر 21 عاماً وأقل
- ما بين 10 أعوام إلى 15 عاماً للاعبين بعمر 22 عاماً وأكبر

إنشاء مشاركة هادفة في برنامج الرياضات الموحدة

ينتج برنامج الرياضات الموحدة فلسفة ومبادئ الأولمبياد الخاص. عند اختيار التثايبات الموحدة، فإنك تريد تحقيق مشاركة هادفة في بداية الموسم الرياضي لديك وفي أثنائه وفي نهايته. يتم تنظيم التثايبات الموحدة لتوفير مشاركة هادفة لكل اللاعبين والشركاء. يجب أن يؤدي كل شريك دوراً وأن تتاح له الفرصة للمساهمة في الفريق. تشير المشاركة الهادفة أيضاً إلى جودة التفاعل والمنافسة داخل التثايب الموحدة. فإن تحقيق مشاركة هادفة من قبل كل شريك في الفريق يضمن الحصول على تجربة إيجابية ومجزية للجميع.

مؤشرات المشاركة الهادفة

- يتنافس الشركاء دون التسبب في مخاطر لا داعٍ لها من إصابة أنفسهم أو الآخرين.
- يتنافس الشركاء وفقاً لقواعد المنافسة.
- يتمتع الشركاء بالقدرة والفرصة للمساهمة في أداء الفريق.
- يفهم الشركاء كيفية مزج مهاراتهم مع مهارات اللاعبين الآخرين، مما يؤدي إلى تحسين أداء اللاعبين ذوي القدرة الأقل.

لا تتحقق المشاركة الهادفة عندما يكون الشركاء الموحدون:

- يتمتعون بمهارات رياضية متفوقة مقارنةً بشركائهم.
- يتصرفون كمدرّبين على الجليد، وليس كشركاء.
- لا يتدربون أو يتمرنون بشكل منتظم، ولا يحضرون سوى في يوم المنافسة.

1.4. ملابس التزلج الفني على الجليد

ملابس التزلج الفني على الجليد المناسبة تكون مطلوبة لكل المنافسين. ناقش بصفتك مدرّباً أنواع الملابس الرياضية المقبولة وغير المقبولة للتدريب والمنافسة. ناقش أهمية ارتداء ملابس ذات مقاسات مناسبة، بالإضافة إلى مزايا وعيوب أنواع معينة من الملابس التي يتم ارتداؤها أثناء التدريب والمنافسات. على سبيل المثال، سراويل الجينز الطويلة أو سراويل الجينز القصيرة الزرقاء لا تُعد ملابس مناسبة للتزلج الفني على الجليد في أي نشاط. اشرح أن اللاعبين لا يمكنهم الأداء بشكل جيد أثناء ارتداء الجينز الذي يقيد حركتهم. وضح للاعبين المناسب لملابس التدريب والمناسب لملابس المنافسة.

يجب أن تكون الملابس مناسبة للنشاطات المعنية. وبشكل عام، يعني هذا ارتداء ملابس مريحة غير ضيقة وأحذية تزلج على الجليد ذات مقاسات مناسبة تماماً. تحفز الملابس ذات المقاسات المناسبة والنظيفة اللاعبين. على الرغم من عدم إثبات صحة مقولة "أداؤك مماثل لمظهرك" مطلقاً، فإن العديد من اللاعبين والمدرّبين ما زالوا يؤمنون بها. يوضع مظهر المتزلج في الاعتبار عند منح النقاط في المنافسة.

الزلاجات



يجب على المدرب اختيار حذاء ذي مقاس مناسب قبل محاولة التزلج على الجليد. يجب أن يتميز الحذاء بدعامة قوية لقوس القدم ويجب أن يتيح بعض الحركة في أصابع القدمين. يجب أن يكون موضع النصل أسفل الحذاء بشكل يسمح بامتداد النصل بين إصبع القدم الكبير وإصبع القدم الثاني أمام الزلاجة وتقاطع مع الكعب في الخلف. يتعين أن يفحص المدرب حدة النصل بمعدل متكرر. عند ارتداء الزلاجات، يجب أن يُعقد الرباط بشكل يشابه النمط المتقاطع المستخدم في الأحذية. يجب أن يكون الحذاء مريحاً بدرجة كافية تسمح بارتداء زوج واحد فقط من الجوارب، ولكن ليس ضيقاً جداً بحيث يمنع الدورة الدموية. يجب أن يكون موضع الدعم الأكبر عند الكاحل. يجب أن يكون الحذاء غير محكم في الأعلى بدرجة كافية تسمح بالكاد بدخول إصبع في الحذاء.

الجوارب

من المستحسن أن يرتدي المتزلج أرفع جوارب ممكنة. توفر الجوارب الرفيعة أفضل إحكام للقدم وبالتالي تحقق توازن أفضل في حذاء التزلج ذي المقاس المحكم. تكون الجوارب السميكة ضخمة جداً وتعزز عملية التعرق.

زي التزلج الفني على الجليد

يجب أن تكون ملابس المتنافسين محتشمة ولائقة ومناسبة للمنافسة الرياضية، وليست مبهرجة أو ذات تصميم مسرحي. مع ذلك، قد تعكس الملابس طبيعة الموسيقى المختارة. يجب ألا تعطي الملابس تأثير العري المفرط غير المناسب للتخصص. يجب على الرجال ارتداء سراويل طويلة ويجب ألا يرتدوا سراويل ضيقة. بالإضافة إلى ذلك، في الرقص على الجليد، يجب على السيدات ارتداء تنورة. لا يُسمح بالاكسسوارات والدعائم. ينبغي ألا تكون الملابس الداخلية مرئية. يجب أن تكون الزخارف الموجودة على الأزياء غير قابلة للفصل.

القمصان والسترات

يجب على المتزلج اختيار قميص طويل الأكمام للراحة والدفع. يجب أن يكون مقاس القميص مناسباً لإتاحة سهولة حركة الذراعين. ينبغي ألا تكون السترات ضخمة بشدة بحيث تبدو غير مهندمة وتعيق حركات المتزلج الدقيقة، وينبغي ألا تكون مزودة بأغطية للرأس. يجب أن تكون القمصان داخل السراويل في جميع الأوقات.

الشعر

لأسباب تتعلق بالسلامة، يجب أن يكون شعر كل متنافس بعيداً عن وجهه. يوصى بشدة ألا يستخدم اللاعب دبائيس شعر تحسباً لسقوطها على الجليد.

بدلات الإحماء

تعتبر بدلات الإحماء أو البدلات الرياضية مفيدة للإحماء قبل التدريب أو المنافسة وللحفاظ على حرارة الجسم بعد أي منهما. ينبغي عدم ارتدائها أثناء التدريب أو المنافسة بسبب وزنها وحجمها الضخم.

القفزات

يوصى بارتداء زوج من القفزات التي تكسو الأصابع معًا أو القفزات التي تكسو الأصابع على نحو منفرد ذي مقاس مناسب للتزلج الترفيهي. وهي مفيدة أيضًا للإحماء.

الخوذات

من المستحسن أن يرتدي المتزلجون المبتدئون والمتزلجون الذين يفتقرون إلى التحكم العضلي الكافي خوذة واقية أو أغطية واقية للرأس.



2. قواعد التزلج الفني على الجليد للمنافسة

تدريس قواعد التزلج الفني على الجليد

أفضل وقت لتدريس قواعد التزلج الفني على الجليد هو أثناء التدريب؛ فعلى سبيل المثال، مراقبة المتزلجين الآخرين الذين يؤديون برامجهم. يُرجى الرجوع إلى كتاب القواعد الرياضية للأولمبياد الخاص الرسمية للحصول على القائمة الكاملة لقواعد التزلج الفني على الجليد.

2.1. قواعد منافسة التزلج الفني على الجليد

- ◀ أثناء المنافسة، إذا ظهرت مشكلة في أثناء الوجود على الجليد، يجب على اللاعب التوجه مباشرةً إلى الحكم.
- ◀ **التزلج الفردي:**
- ◀ المستوى الأول، المستوى الثاني، المستوى الثالث: يجب أداء برنامج التزلج الحر على أنغام الموسيقى.
- ◀ المستوى الرابع، المستوى الخامس، المستوى السادس: يجب أداء البرنامج القصير وبرنامج التزلج الحر على أنغام الموسيقى.
- ◀ **التزلج الثنائي، التزلج الثنائي الموحد:**
- ◀ المستوى الأول، المستوى الثاني: يجب أداء برنامج التزلج الحر على أنغام الموسيقى.
- ◀ المستوى الثالث: يجب أداء البرنامج القصير وبرنامج التزلج الحر على أنغام الموسيقى.
- ◀ **الرقص على الجليد، الرقص الفردي على الجليد، الرقص الموحد على الجليد:**
- ◀ المستوى الأول إلى السادس: يجب أداء الرقصات المكونة من نمطين على الجليد على أنغام الموسيقى.
- ◀ لا يُسمح للمدربين أثناء جلسات التدريب الرسمية في الألعاب العالمية بالوجود على الجليد (سواء مع ارتداء أحذية التزلج أو دونها)

2.2. قواعد UNIFIED SPORTS® (الرياضات الموحدة) للأولمبياد الخاص

هناك اختلافات قليلة في قواعد منافسة التزلج الفني على الجليد لبرنامج Unified Sports® (الرياضات الموحدة) للأولمبياد الخاص حيث تكون القواعد المذكورة في القواعد الرياضية للأولمبياد الخاص الرسمية والتعديلات موضحة في كتاب القواعد. الإضافات موضحة أدناه.

1. يجب ألا يكون الشريك مدربًا مسجلًا في تلك المنافسة.
2. يجب أن يكون الشريك يتمتع بنفس قدرة اللاعب ومن نفس عمره.

2.3. إجراءات الاعتراض

تخضع إجراءات الاعتراض لقواعد المنافسة وقد تتغير من منافسة إلى أخرى. لا يمكن الاعتراض إلا على انتهاكات القواعد. لا يمكن الاعتراض على قرارات وأحكام التوزيع على أقسام التي يصدرها المسؤولون. يجب أن ينص الاعتراض على انتهاك محدد من كتاب القواعد وتعريف واضح لسبب شعور المدرب بعدم الالتزام بالقاعدة.

يتمثل دور فريق إدارة المنافسة في إنفاذ القواعد. يتمثل واجبك كمدرّب تجاه اللاعبين والفريق في الاعتراض على أي إجراءات أو نشاطات وقعت أثناء تنافس اللاعبين تعتقد أنها تنتهك القواعد الرسمية للتزلج الفني على الجليد. من المهم للغاية ألا يكون سبب اعتراضك أنك واللاعب لم تحققان النتيجة المرجوة من النشاط. تعتبر الاعتراضات أمورًا خطيرة يمكن أن تؤثر على جدول المنافسة. تحقق مع فريق المنافسة قبلها لمعرفة إجراءات الاعتراض في تلك المنافسة.

2.4. بروتوكول التزلج الفني على الجليد وآداب السلوك فيه

أثناء التدريب

- ✓ كن مهذبًا
- ✓ افسح المجال للمتزلجين الآخرين

في المنافسة

- ✓ سيحضّر اللاعبون وهم مستعدون وفي وقت كافٍ للمنافسة.
- ✓ سيحضّر اللاعبون جميع معداتهم معهم إلى المنافسة.
- ✓ لن يُسمح بوجود اللاعبين في التدريب على الجليد إلا عند تعيين ذلك لهم.
- ✓ يجب على اللاعبين التحقق من جهاز مراقبة الجليد قبل الصعود على الجليد.
- ✓ يجب أن يكون اللاعبون على دراية بالآخرين الموجودين على الجليد أثناء عملية الإحماء.
- ✓ يجب على المدربين التحقق من أزياء اللاعبين قبل السماح لهم بالمنافسة. احرص على ألا تكون الملابس الداخلية مرئية.
- ✓ يجب أن يكون لدى المدربين نسخة احتياطية من موسيقى اللاعبين.

2.5. الروح الرياضية

الروح الرياضية الجيدة هي التزام كل من المدرب واللاعبين باللعب النظيف والسلوك الأخلاقي والنزاهة. يتم تعريف الروح الرياضية نظريًا وعمليًا على أنها الصفات التي تتميز بالكرم والاهتمام الحقيقي بالآخرين. نسلط الضوء فيما يلي على بعض نقاط التركيز والأفكار حول كيفية تعليم اللاعبين الروح الرياضية وتدريبهم عليها. ومن أهمها القيادة بالقوة الحسنة.

الجهد التنافسي

- ◀ ابذل أقصى جهد خلال كل نشاط.
- ◀ تدرب على المهارات بنفس الشدة، كما لو كنت تؤديها في المنافسة.
- ◀ واصل أداء روتينك بعد السقوط أو ارتكاب خطأ.

اللعب النظيف في جميع الأوقات

- ◀ امتثل دائماً للقواعد.
- ◀ أظهر الروح الرياضية واتبع قواعد اللعب النظيف في جميع الأوقات.

التوقعات المرجوة من المدرب

- ◀ كن دائماً قدوة حسنة يقتدي بها المشاركون والمشجعون.
- ◀ أعلم المشاركين بمسؤوليات الروح الرياضية ذات الصلة وأصر على أن يجعلوا الروح الرياضية والأخلاق في مقدمة الأولويات.
- ◀ احترم حكم مسؤولي المنافسة، والتزم بقواعد النشاط، ولا تظهر أي سلوك من شأنه تحريض الجماهير.
- ◀ تعامل مع الجميع باحترام.
- ◀ اطلب من اللاعبين تهنئة زملائهم المتزلجين بعد المنافسة، بغض النظر عن النتائج.

توقعات اللاعبين والشركاء في برنامج Unified Sports® (الرياضات الموحدة) للأولمبياد الخاص

- ◀ تعامل مع زملاء الفريق باحترام.
- ◀ شجع زملاء الفريق عندما يرتكبون خطأ.
- ◀ تعامل مع المنافسين باحترام.
- ◀ احترم حكم مسؤولي المنافسة والتزم بقواعد المنافسة ولا تظهر أي سلوك من شأنه تحريض الجماهير.
- ◀ تعاون مع المسؤولين والمدربين والمديرين والزملاء المشاركين لإجراء منافسة عادلة.
- ◀ لا تنتقم (لفظياً أو جسدياً) إذا أظهر المتزلجون الآخرون سلوكاً سيئاً.
- ◀ اقبل بجدية مسؤولية وامتياز تمثيل الأولمبياد الخاص.
- ◀ لا تعتمد عرقله طريق تزلج الآخرين.

تذكر

- ✓ الروح الرياضية هي سلوك يظهر من خلال تصرفاتك أنت ولاعبينك على الجليد وخارجه.
- ✓ كن إيجابياً بشأن المنافسة.
- ✓ احترم نفسك وخصومك.
- ✓ ابق نفسك دائماً تحت السيطرة خاصة عند الشعور بالغضب أو الغيظ.

3. تدریس مهارات التزلج الفني على الجليد

3.1. الإحماء

فترة الإحماء هي الجزء الأول من كل جلسة تدريبية أو تحضير للمنافسة. تبدأ عملية الإحماء ببطء وتدريجياً بحيث تشمل كل العضلات وأجزاء الجسم. يتميز الإحماء أيضاً بالعديد من الفوائد الفسيولوجية بالإضافة إلى إعداد اللاعب ذهنياً.

لا يمكن المبالغة في أهمية الإحماء قبل التمرين.

الإحماء:

- ✓ يرفع درجة حرارة الجسم
- ✓ يزيد من معدل الأيض
- ✓ يزيد من معدل ضربات القلب والتنفس
- ✓ يهيئ العضلات والجهاز العصبي لممارسة الرياضة
- ✓ تقل فرص التعرض لإصابة بشكل كبير عن طريق تمارين الإحماء المناسبة

قد تستغرق فترة الإحماء الإجمالية ما يصل إلى 25 دقيقة وتسبق التدريب أو المنافسة مباشرة. ستتضمن فترة الإحماء التسلسل والمكونات الأساسية التالية.

النشاط	الغرض	الوقت (الحد الأدنى)
المشي الهوائي البطيء / المشي السريع / الجري / التزلج على الجليد	تسخين العضلات	5 دقائق
الإطالة	زيادة نطاق الحركة	10 دقائق
التدريبات الخاصة بالرياضات	تعزز التنسيق والتحصير للتدريب/المنافسة	10 دقائق

الإحماء الهوائي

نشاطات مثل المشي، الهرولة الخفيف، المشي أثناء القيام بحركات دائرية بالذراعين، القفز مع فتح الذراعين والساقين.

المشي

المشي هو التمرين الأول في روتين اللاعب. يبدأ اللاعبون بإحماء العضلات عن طريق المشي ببطء لمدة 3-5 دقائق. يؤدي ذلك إلى دوران الدم عبر جميع العضلات، مما يوفر لها مرونة أكبر في الإطالة. يتمثل الهدف الوحيد من عملية الإحماء في تدوير الدم وإحماء العضلات استعداداً لمزيد من النشاط المجهد.

الجرى

الجرى هو التمرين التالي في روتين اللاعب. يبدأ اللاعبون بإحماء العضلات عن طريق الجري ببطء لمدة 3-5 دقائق. يؤدي ذلك إلى دوران الدم عبر جميع العضلات، مما يوفر لها مرونة أكبر في الإطالة. يبدأ تمرين الجري ببطء ثم تزداد سرعته تدريجياً؛ ومع ذلك، فإن اللاعب لا يصل أبداً إلى 50 بالمائة حتى من الحد الأقصى للجهد بنهاية تمرين الجري. تذكر، يتمثل الهدف الوحيد من هذه المرحلة من عملية الإحماء في تدوير الدم وإحماء العضلات استعداداً لمزيد من النشاط المجهد.

الإطالة

تُعد الإطالة أحد أهم أجزاء عملية الإحماء وأداء اللاعب. فالعضلة الأكثر مرونة هي عضلة أقوى وأكثر صحة. تستجيب العضلات الأقوى والأكثر صحة بشكل أفضل للتمارين والنشاطات وتساعد على منع الإصابة. يرجى الرجوع إلى قسم الإطالة لمزيد من المعلومات المتعمقة.

تحتل المرونة أهمية بالغة في الأداء الأمثل للاعب في كل من التدريب والمنافسة. يتم تحقيق المرونة من خلال الإطالة. يتبع الإطالة تمرين هرولة هوائياً سهلاً في بداية الجلسة التدريبية أو المنافسة.

ابدأ بتمرين إطالة سهل عند نقطة الشد، واثبت على هذه الوضعية لمدة تتراوح من 15 إلى 30 ثانية حتى يقل الشد. عندما يخف الشد، تحرك ببطء أكثر في الإطالة حتى تشعر بالشد مرة أخرى. اثبت على هذه الوضعية لمدة 15 ثانية إضافية. يجب تكرار كل تمرين إطالة من 4 إلى 5 مرات على كل جانب من الجسم.

من المهم أيضاً مواصلة التنفس أثناء الإطالة. وعندما تميل لأداء تمرين إطالة، قم بالزفير. بمجرد الوصول إلى نقطة الإطالة، واصل الشهيق والزفير أثناء الثبات على وضعية الإطالة. يجب أن تكون تمارين الإطالة جزءاً من الحياة اليومية لكل فرد. ثبت أن ممارسة تمارين الإطالة يومياً بشكل منتظم تؤدي إلى التأثيرات التالية:

1. زيادة طول وحدة الأوتار والعضلات
2. زيادة نطاق حركة المفاصل
3. تقليل الشد العضلي
4. تنمية الوعي الجسدي
5. تعزيز زيادة الدورة الدموية
6. منحك شعور جيد

قد يعاني بعض اللاعبين، مثل المصابين بمتلازمة داون، من انخفاض في قوة العضلات يجعلهم يبدون أكثر مرونة. احرص على عدم السماح لهؤلاء اللاعبين بأداء تمارين إطالة إلى ما هو أبعد من النطاق الطبيعي والأمن. تعرف على حدود اللاعبين لديك وأرشدهم للقيام بتمارين الإطالة الصحيحة.

لا تكون تمارين الإطالة فعالة إلا في حالة أدائها بدقة. يحتاج اللاعبون إلى التركيز على وضعية الجسم والمحاذاة الصحيحتين. لتأخذ تمرين إطالة ربله الساق مثلاً على هذا. لا يبقى العديد من اللاعبين أقدامهم نحو الأمام في الاتجاه الذي يجرون فيه.

الإطالة - إرشادات مرجعية سريعة

ابدأ وأنت تشعر بالاسترخاء

لا تبدأ حتى يسترخي اللاعبون وتكون العضلات في وضع الإحماء

كن منظمًا

ابدأ من الجزء العلوي من الجسم ثم تابع طريقك إلى الأسفل

تقدم من العام إلى الخاص

ابدأ بالتمارين العامة ثم انتقل إلى التمارين الخاصة بالنشاط

أعط الأسبقية لتمارين الإطالة السهلة عن التنموية

أدي تمارين إطالة بطيئة تقدمية

لا تقم بالوثب أو الاهتزاز لأداء الإطالة بشكل أبعد

استخدم التنوع

اجعل الأمر ممتعًا، استخدم تمارين مختلفة لتمارين نفس العضلات

تنفس بشكل طبيعي

لا تحبس أنفاسك، كن هادئًا ومسترخيًا

اسمح بالاختلافات الفردية

يبدأ اللاعبون ويتقدمون بمستويات مختلفة

مارس الإطالة بانتظام

قم دائمًا بتضمين وقت للإحماء والتهدئة

مارس الإطالة في المنزل أيضًا

التدريبات الخاصة بالرياضات

التدريبات هي نشاطات مصممة لتعليم مهارات الرياضات. تبدأ مراحل التعلم بمستوى قدرة منخفض، ثم تتقدم إلى مستوى متوسط، وأخيرًا تصل إلى مستوى قدرة مرتفع. شجع كل لاعب على التقدم إلى أعلى مستوى ممكن لديه. يمكن الجمع بين التدريبات والإحماء ويؤدي ذلك إلى تنمية مهارات محددة.

يتم تدريس المهارات وتعزيزها من خلال تكرار جزء صغير من المهارة المطلوب أدائها. وفي كثير من الأحيان، يتم المبالغة في الحركات من أجل تقوية العضلات التي تؤدي المهارة. يجب تستعرض كل جلسة تدريب مرحلة التقدم بأكملها على اللاعب بحيث يتعرض لجميع المهارات التي تشكل الحدث.

نموذج إحماء:

النشاط:	الوقت/التكرارات:	Fit 5 (فيت-فايف):
يجب إكمال عملية الإحماء خارج الجليد وقبل ارتداء أحذية التزلج.		
تحريك الذراعين في دوائر في كلا الاتجاهين	30 ثانية	الرابط
الجري في المكان أو أسفل جانب الساحة	30 ثانية/دقيقة واحدة/طولين من الساحة	الرابط
الانحناء للأمام ولمس الركبتين/أصابع القدمين/الأرض باليدين	الثبات لمدة 10 ثوانٍ والتكرار 5 مرات	الرابط

الرابط	الثبات على هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ والتكرار 5 مرات	تمارين الانخفاض/ القرفصاء
الرابط	10 مرات لكل ساق	أرجحة الساقين من الأمام إلى الخلف
الرابط	تكرار 10 مجموعات على الجانب الآخر	الأرجحة الجانبية للساق (أثناء الوقوف على ساق واحدة، استخدم الساق الأخرى للتأرجح أمام الساق الواقفة، ثم للخارج إلى الجانب، ثم تأرجح خلف القدم الواقفة. احرص على عدم دوران الوركين أثناء قيام الساق بذلك. سيبدأ معدل التأرجح صغيراً ويكبر مع التدريب)
الرابط	تكرار لمدة 30 ثانية على الساق الأخرى	التوازن على قدم واحدة (يؤدي المستوى الأعلى وضعية الساق الحرة الممددة، يؤدي المستوى المتقدم الحركات الحلزونية)
	30 ثانية/دقيقة واحدة/طولين من الساحة	المشي إلى الوراء، الهرولة البطيئة إلى الوراء
الرابط	10 مرات	القفز بالقدمين في المكان يؤدي المتزلجون ذوو المستوى المتقدم حركات انعطاف مع القفز، ينبغي للمتزلجين من المستوى المتقدم أداء 10 تمارين كقفز كالأرنب
الرابط	10 مرات في كلا الاتجاهين	تمارين أرجحة الذراعين
الرابط	10 مرات	تمارين تدوير الكتفين إلى الأمام وإلى الخلف/تمارين رفع الكتفين

نشاطات الإحماء المحددة (على الجليد)

الإحماء أثناء التزلج

تحليل المهمة

- التجول في منطقة التزلج مع ارتداء الزلاجات.
- أداء فترات المشي/التزلج حول المنطقة المحددة.
- التزلج حول المنطقة المخصصة.
- التزلج للإحماء من خلال التدريب على كل المهارات التي تم تعلمها بالفعل من خلال التدريب.

← نصيحة للتدريب

ينبغي إجراء جميع تمارين الإحماء مع مراعاة مقدار الوقت المتاح على الجليد. يجب على اللاعبين تأدية تمارين الإحماء وارتداء زلاجاتهم قبل أن يبدأ وقتهم على الجليد حتى يستفيدوا بالكامل من وقتهم على الجليد في تعلم التزلج. هذا هو الاعتبار الرئيسي للمدرب.

3.2. تدريبات التزلج على الجليد

تحليل المهمة

- التزلج حول حلبة التزلج وفقاً لقدرة اللاعب على التزلج.
- التدريب على التزلج للأمام والخلف وفقاً لقدرة اللاعب على التزلج.
- التدريب على مهارات التزلج وفقاً لقدرة اللاعب على التزلج.
- التدريب على عناصر من برامج مستويات الشارات.

← نصيحة للتدريب

- اقترح على اللاعبين أن يؤديوا تمارين الإحماء والتكيف كل يوم.
- اشرح فوائد عادات التكيف الجيدة.
- أكد على أهمية الإحماء بشكل صحيح قبل المشاركة في التمارين الشاقة.

3.3. التهدئة

إن تمارين التهدئة لا تقل أهمية عن تمارين الإحماء؛ ومع ذلك، غالبًا ما يتم تجاهلها. قد يؤدي إيقاف النشاط فجأة إلى تجمع الدم وإبطاء عملية التخلص من الفضلات في جسم اللاعب. وقد يسبب ذلك أيضًا تشنجات وآلامًا ومشاكل أخرى للاعبين. تعمل تمارين التهدئة على تقليل درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب تدريجيًا وتسريع عملية التعافي قبل جلسة التدريب التالية أو التجربة التنافسية. تشكل تمارين التهدئة أيضًا وقتًا مناسبًا للمدرب واللاعب للحديث عن الجلسة أو المنافسة. لاحظ أن فترة التهدئة تُعد أيضًا وقتًا مناسبًا لأداء تمارين الإطالة. حيث يكون قد تم إحماء العضلات وتكون متقبلة لحركات الإطالة.

النشاط	الغرض	الوقت (الحد الأدنى)
الهرولة البطيئة/ التزلج على الجليد	يخفض درجة حرارة الجسم يخفض معدل ضربات القلب تدريجيًا	5 دقائق
إطالة خفيفة	يتخلص من الفضلات من العضلات	5 دقائق

النشاط:	الوقت/التكرارات:	Fit 5 (فيت-فايف):
يجب أن يتم اكمال تمارين التهدئة خارج الجليد وبعد خلع أحذية التزلج.		
المشي البطيء (أسفل جانب الساحة)	2	
تحريك الذراعين في دوائر في كلا الاتجاهين	30 ثانية	الرابط
الانحناء للأمام ولمس الركبتين/أصابع القدمين/الأرض باليدين	الثبات لمدة 10 ثوانٍ والتكرار 5 مرات	الرابط
أرجحة الساقين من الأمام إلى الخلف	10 مرات لكل ساق	الرابط
الأرجحة الجانبية للساق	تكرار 10 مجموعات على الجانب الآخر	الرابط
تمارين أرجحة الذراعين	10 مرات في كلا الاتجاهين	الرابط
5 أنفاس عميقة مع تحريك الذراعين في دوائر من جانب الجسم إلى أعلى الرأس، مع الثبات فوق الرأس. خذ شهيقًا من خلال الأنف في أثناء رفع الذراعين إلى الأعلى، واطلق زفيرًا من خلال الفم عند إنزال الذراعين ببطء وانضباط		

FIT 5 .4

يوفر الأولمبياد الخاص مجموعة من موارد اللياقة البدنية الرائعة التي يمكن للمدربين واللاعبين استخدامها لتثقيف أنفسهم حول أفضل الممارسات المتعلقة بالنشاط البدني والتغذية والترطيب.

تعود اللياقة البدنية بالعديد من الفوائد ذات الصلة بالصحة والأداء على لاعبي الأولمبياد الخاص.

[دليل Fit 5](#) هو خطة للنشاط البدني والتغذية والترطيب يمكنها المساعدة في تحسين صحة اللاعبين ولياقتهم البدنية وجعلهم في الوضع الرياضي الأفضل. وهو يوفر مجموعة رائعة من التمارين التي يجب على اللاعبين القيام بها لمساعدتهم على تحسين المهارات اللازمة لرياضتهم. تركز التدريبات المتضمنة على التحمل والقوة والمرونة والتوازن.



الشكل 1: بطاقات لياقة Fit 5

وبالإضافة إلى هذه الموارد، هناك عدد من مقاطع الفيديو المتاحة [هنا](#) للاعبين والمدربين لعرضها واستخدامها عند أداء هذه التمارين كجزء من خطط التدريب الخاصة بهم.

الموارد

اللياقة البدنية للمدربين: [الرابط](#).

بطاقات اللياقة للتوازن: [الرابط](#).

بالإضافة إلى [دليل Fit 5](#) والمحتوى المتاح عبر الإنترنت، يقدم الأولمبياد الخاص أيضًا دورات خاصة باللياقة البدنية عبر الإنترنت تتيح للمدربين معرفة المزيد عن اللياقة البدنية ولاعبي الأولمبياد الخاص وكيفية عمل المدرب واللاعب معًا!

تشمل الدورات ما يلي:

- تدريب مدرب اللياقة البدنية عبر الإنترنت
- اللياقة البدنية للمدرب الرياضي
- تدريب اللياقة البدنية الدامج عبر الإنترنت

يمكن للمدربين الرئيسيين التفكير في إحضار مدرب للعمل على وجه التحديد في اللياقة البدنية المتعلقة برياضتهم (مدرب اللياقة البدنية)، أو يمكنهم الاستفادة من المدرب المساعد وتدريبه على الدورات التدريبية عبر الإنترنت لاكتساب معرفة أكبر باللياقة البدنية وتولي مسؤولية تدريب اللياقة البدنية للاعبين. وفي كلتا الحالتين، نشجع المدربين الرئيسيين على استخدام وحدات التعلم عبر الإنترنت كوسيلة لتحسين معرفتهم وفهمهم للياقة البدنية.

تفضّل بزيارة learn.specialolympics.org للعثور على هذه الدورات، بالإضافة إلى العديد من الدورات التدريبية الأخرى المتاحة وبدء التعلم اليوم!

النشاط البدني خارج الأولمبياد الخاص

من الضروري ألا تكون برامج الأولمبياد الخاص هي المصدر الوحيد للنشاط البدني والتمارين الرياضية للاعبين. ينبغي لك كمدرّب تشجيع اللاعبين على ممارسة الرياضة يوميًا وتثقيفهم حول طرق الحفاظ على النشاط خارج الممارسات الرياضية المنظمة.

هناك العديد من الطرق التي يمكن للاعبين من خلالها ممارسة الرياضة للبقاء بصحة جيدة عندما يكونون في المنزل. المشي والجري والقفز بالحبل هي طرق بسيطة يمكن للاعب أن يمارسها بمفرده لتحسين لياقة القلب والأوعية الدموية. تعتبر فصول اللياقة البدنية مثل اليوجا وتمارين القوة الأساسية والتمارين عالية الكثافة والعديد من الطرق الأخرى طرقًا رائعة للاعبين للعمل على تحسين لياقتهم البدنية وصحتهم البدنية خارج الممارسات الرياضية المنظمة.

يقدم الأولمبياد الخاص دليل Fit 5 للاعبين والمدربين لاستخدامه. وهو مورد رائع للمدرّب لاستخدامه لتثقيف اللاعبين حول فوائد النشاط البدني لصحتهم العامة وأدائهم الرياضي.



5. أساسيات التزلج الفني على الجليد – التزلج الفردي – برنامج الشارات

التزلج الفردي هو تخصص من التزلج الفني على الجليد يتنافس فيه المتزلجون من الذكور والإناث بشكل فردي. يُطلب من المتزلجين الفرديين أداء فقرة أو فقرتين في المنافسات، التزلج الحر للمستويات من 1 إلى 6 وإضافة البرنامج القصير للمستويات من 4 إلى 6. يتطلب التزلج الفردي عناصر يجب على المتزلجين تنفيذها خلال المنافسة والتي تشكل برنامج تزلج متوازن. وهي تشمل عناصر التزلج والقفزات وحركات الدوران وتسلسلات الخطوات وتسلسلات الرقصات المصممة.

يشكل برنامج الشارات أداة مساعدة لمدرربي التزلج الفني على الجليد حول كيفية تعليم اللاعبين عناصر التزلج الفني على الجليد المحددة.

يوجد 12 شارة بمعدل إجمالي، وبعد القدرة على القيام بجميع العناصر من الشارات المحددة، فإنها تسمح للمتزلجين بالمشاركة في المنافسات بالمستوى الذي وصلوا إليه.

المستوى 1: الشارات من 1 إلى 5

المستوى 2: الشارات من 6 إلى 9

المستوى 3: الشارات من 10 إلى 12

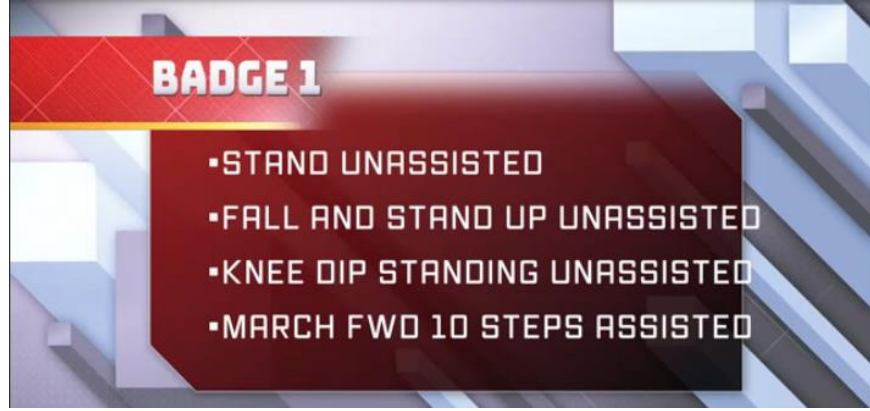
المستويات من 4 إلى 6: الشارات من 1 إلى 12 بالإضافة إلى عناصر إضافية (الوصف في المستوى المتعلق)



الشكل 2: مستويات التزلج الفردي



5.1. الشارة 1



الشارة 1: انقر هنا لمشاهدة فيديو الشارة 1

تقدم المهارة – الشارة الأولى – التفصيل

❖ الوقوف دون مساعدة لمدة 5 ثوانٍ:

- ← امش على الجليد.
- ← اجعل كتفيك في وضع أعلى الفخذين مباشرةً.
- ← أبق القدمين متوازيتين، مع الحفاظ على مركز التوازن فوق مركز الزلاجتين مباشرةً.
- ← ثبت ذراعيك للأمام قليلاً لتحقيق التوازن.
- ← أبق عينيك إلى الأمام ورأسك مرفوعًا.

❖ السقوط والوقوف دون مساعدة:

- ← اتخذ وضعية وقوف مع تمديد اليدين والذراعين إلى الأمام.
- ← اثن الذقن للداخل للحفاظ على الرأس في الأمام.
- ← قم بثني الركبتين واستمر في وضعية الانخفاض، مع خفض الوركين إلى مستوى الجليد.
- ← استمر في السقوط حتى يسقط المتزلج على خد واحد (السفلي) مع إبقاء اليدين بالقرب من الصدر وبعيدًا عن الجليد.
- ← اتخذ وضعية الركوع على اليدين والركبتين مع وضع اليدين بشكل مسطح على الجليد.
- ← ارفع ركبة واحدة نحو الصدر، مع تثبيت النصل بشكل مسطح على الجليد.
- ← انهض بجسمك عاليًا بما يكفي لجلب الزلاجة الأخرى بجوار الزلاجة الأولى.
- ← أبق الجسم في وضعية الانحناء مع الحفاظ على توازنك.
- ← انهض ببطء مع فرد الركبتين في وضع مستقيم والحفاظ على توازن الزلاجتين.
- ← اتخذ وضعية الوقوف.

- ❖ تأدية حركة انخفاض بالركبتين، مع الوقوف بثبات، دون مساعدة:
 - ◀ اتخذ وضعية وقوف على الجليد.
 - ◀ مد الذراعين إلى الأمام.
 - ◀ اثن الركبتين لخفض الوركين حتى يصبح الوركين موازيين للركبتين.
 - ◀ أبق الظهر مستقيماً ولكن مائلاً إلى الأمام عند الفخذ للحفاظ على التوازن.
- ❖ التقدّم إلى الأمام 10 خطوات مع الحصول على مساعدة:
 - ◀ اتخذ وضعية وقوف على الجليد.
 - ◀ حافظ على مركز التوازن فوق الزلاجتين مباشرةً.
 - ◀ قف والزلاجتين في وضعية متوازية.
 - ◀ تقدّم إلى الأمام في وضعية الوقوف؛ تقدم إلى الأمام 10 خطوات صغيرة.
 - ◀ أنزل الزلاجة مع وضع النصل على الجليد بشكل مسطح.
 - ◀ تقدّم إلى الأمام بالزلاجة الأخرى بنفس الطريقة.
 - ◀ كرّر التسلسل عدة مرات حتى تصل إلى حركة تقدم سلسلة.

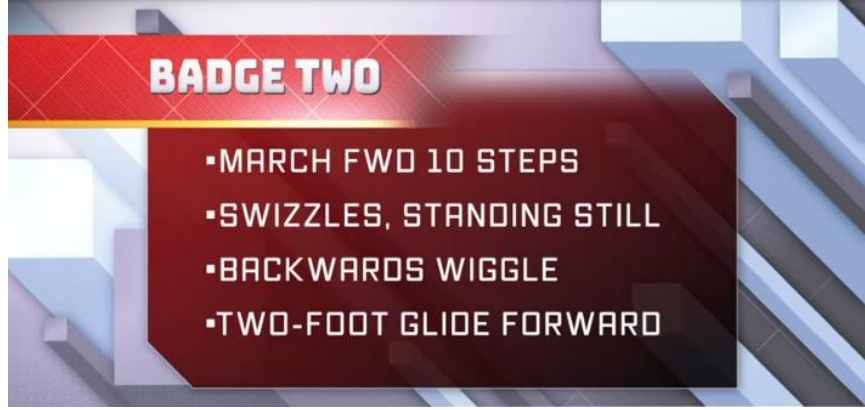
الأولمبياد الخاص 1			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريب
الوقوف دون مساعدة لمدة 5 ثوانٍ	سيتمكن الطلاب من الوقوف على الجليد لمدة خمس ثوانٍ دون أي مساعدة.	التوازن	اطلب من الطلاب التهرب على الوقوف دون مساعدة خارج الجليد. ادمع توازن المنزلق بمجرد وقوفه على الجليد حتى يشعر بالراحة.
الجلوس على الجليد أو السقوط والوقوف دون مساعدة	سيتعلم الطلاب كيفية السقوط بشكل صحيح والوقوف باستخدام الوضعية الصحيحة.	التوازن	اشرح ووضح الطريقة الصحيحة للسقوط (على الوركين). وضع الوضعية الصحيحة للهبوط من الجليد (الدين والركبتين، الدفع بالدين).
الوقوف مع الانخفاض بالركبتين دون مساعدة	سيتمكن الطلاب من أداء حركة الانخفاض دون أي مساعدة.	التوازن	صف حركة الانخفاض ووضحها. اشرح وضعية الجسم الصحيحة.
التقدّم إلى الأمام 10 خطوات مع الحصول على مساعدة	سيتمكن الطلاب من 10 خطوات دون أن يسقطوا ومع الحصول على مساعدة.	التوازن، ثني الركبتين	وضح وضعية المنزلق الصحيحة وشجع الطلاب على التقدم إلى الأمام.

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
يضرّب اللاعب أسنان النصل عند أصابع القدمين.	اطلب من اللاعب ثني ركبتيه أكثر.
تكون محاذاة اللاعب لجسمه غير صحيحة فوق النصل.	عند التزلج للأمام، يجب توزيع وزن الجسم فوق منتصف النصل إلى الجزء الخلفي منه.
رأس اللاعب لأسفل.	اطلب من اللاعب أن يضبط وضعيته بحيث يكون الذراعين للخارج والظهر للأعلى والعينين تنظران إلى الأمام.
ينحني اللاعب إلى الأمام بمعدل كبير.	اطلب من اللاعب أن يضبط وضعيته بحيث يكون الذراعين للخارج والظهر للأعلى والعينين تنظران إلى الأمام.

2

الشارة 2

.5.2



الشارة 2: انقر هنا لمشاهدة فيديو الشارة 2

تقدم المهارة – الشارة الثانية – التفصيل

- ❖ التقدّم إلى الأمام 10 خطوات دون مساعدة:
 - ← اتخذ وضعية وقوف على الجليد.
 - ← حافظ على مركز التوازن فوق الزلاجتين مباشرةً.
 - ← قف والزلاجتين في وضعية متوازية.
 - ← تقدّم إلى الأمام في وضعية الوقوف؛ تقدم إلى الأمام 10 خطوات.
 - ← ارفع قدمك في أثناء حركة التقدم، ثم ضعها مرة أخرى على الجليد، وكرر ذلك بالقدم الأخرى.
 - ← كرّر التسلسل عدة مرات حتى تصل إلى حركة تقدم سلسلة.
- ❖ حركات للداخل والخارج (التحرك كالأسمك)، الوقوف بثبات، (ثلاث مرات تكرار):
 - ← اتخذ وضعية وقوف.
 - ← ضع القدمين في وضعية متوازية مع بعضهما بعضاً.
 - ← قم بتوجيه أصابع القدمين إلى الخارج والكعبين معاً، مع ميل النصلين قليلاً إلى الداخل (الحافة الداخلية).
 - ← قم بتوجيه أصابع القدمين إلى الداخل والكعبين للخارج، مع ميل النصل قليلاً إلى الداخل (الحافة الداخلية).
 - ← كرّر هذا التسلسل عدة مرات.
- ❖ الهززة للخلف أو المشي للخلف مع الحصول على مساعدة:
 - ← اتخذ وضعية وقوف.
 - ← ضع النصلين بشكل مسطح على الجليد مع وضع الزلاجات بشكل متوازي.
 - ← ارفع القدمين كما هو الحال في حركة المشي مع تحميل الوزن للأمام على مقدمة القدم.
 - ← قم بتأدية "مشية البطريق" مع توجيه أصابع القدم إلى الداخل، مع اتخاذ خطوات صغيرة للخلف.

- ◀ أداء حركة الهزهة للخلف، قم بالتزلج للخلف عن طريق الالتواء للخلف والأمام في حركة "هزهة".
- ◀ أبق رأسك مرفوعًا ومواجهًا للأمام، والجسم متجهًا للأمام، مع ثني الركبتين قليلاً وتوجيه الذراعين للخارج لتحقيق التوازن، وحرك الوركين والساقين والقدمين فقط أسفل الجزء العلوي من الجسم.

❖ الانزلاق القدمين إلى الأمام لمسافة لا تقل عن طول الجسم:

- ◀ اتخذ وضعية وقوف.
- ◀ تزلج للأمام مع اتخاذ خطوات تقدم صغيرة.
- ◀ ضع القدمين على الجليد، بحيث يكون القدمان موازيتين لبعضهما بعضًا، ورأسك لأعلى ومتجهًا للأمام.
- ◀ اثني الركبتين قليلاً مع مد الذراعين إلى الأمام قليلاً.
- ◀ انزلق على طول الجسم.

SPECIAL OLYMPICS 2			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريس
التقدم للأمام 10 خطوات دون مساعدة	سيتمكن الطلاب إلى الأمام 10 خطوات دون أن يسقطوا ودون مساعدة.	التوازن، ثني الركبتين	وضح وضعية التزلج الصحيحة وشجع الطلاب على التقدم إلى الأمام.
حركات للداخل والخارج، الوقوف بثبات، ثلاث مرات تكرار	سيقوم الطلاب بأداء ثلاث مرات تكرار لحركة الحصان الهزاز.	التوازن، إيقاع الركبتين	وضح حركة الحصان الهزاز وأشر إلى العضلات المستخدمة لكي يتمكن الطلاب من التركيز على تلك العضلات. راجع أيضًا أساليب نقل الوزن ووضع الجسم الصحيحة.
الهزهة للخلف أو المشي للخلف مع الحصول على مساعدة	سيتمكن الطلاب من التحرك للخلف بمساعدة المدرب.	القوة الدافعة، وضعية الجسم	وضح "مشية البطريق" للخلف وواصل المضي قدمًا في "مشية البطريق" مع تحريك الوركين واتخاذ وضع الهزهة للخلف. يجب أن يمضي الطلاب قدمًا على الجليد والأيام ساكنين وهم بهزهة مؤخراتهم.
الانزلاق للأمام بالقدمين لمسافة لا تقل عن طول الجسم	سوف يتزلج الطلاب للأمام ويتوازنون على القدمين وينزلقون دون التوقف بالكامل لمسافة تساوي طول جسم المتزلج على الأقل.	التوازن، القوة الدافعة، محاذاه الجسم	صف حركة الانزلاق ووضحها. ذكر الطلاب بأنه يجب أن يحافظوا على مقدار قليل من السرعة حتى لا يسقطوا.

الأخطاء الشائعة

الخطأ	التصحيح
يتأرجح اللاعب بعيدًا جدًا عن الكعب.	اطلب من اللاعب ثني ركبتيه للحفاظ على التوازن على مقدمتي القدمين. يجب تحقيق التوازن للأمام على النصل عند الرجوع للخلف.
قدما اللاعب متباعدتين جدًا.	اطلب من اللاعب أن يباعد بين قدميه بمقدار عرض الوركين.

3

5.3. الإشارة 3



الإشارة 3: انقر هنا لمشاهدة فيديو الإشارة 3

تقدم المهارة – الإشارة الثالثة – التفصيل

❖ الهزة للخلف أو المشي للخلف دون مساعدة:

- اتخذ وضعية وقوف.
- ضع النصلين بشكل مسطح على الجليد مع وضع الزلاجات بشكل متوازي.
- تزلج للخلف عن طريق الالتواء للخلف والأمام بحركة "هزة"، مع تحميل الوزن قليلاً للأمام على مقدمتي القدمين.
- المشي للخلف: ارفع القدمين كما هو الحال في حركة المشي مع تحميل الوزن على مقدمة القدم.
- أبقِ رأسك مرفوعاً ومواجهاً للأمام، والجسم متجهاً للأمام، مع ثني الركبتين قليلاً وتوجيه الذراعين للخارج لتحقيق التوازن، وحرك الوركين والساقين والقدمين فقط أسفل الجزء العلوي من الجسم.

❖ خمس حركات للداخل والخارج (التحرك كالأسمك):

- اتخذ وضعية وقوف.
- ضع القدمين في وضعية متوازية مع بعضهما بعضاً.
- حافظ على استقامة الجزء العلوي من الجسم مع مد الذراعين إلى الأمام قليلاً.
- تقدم للأمام عدة خطوات صغيرة، وانزلق على القدمين، مع ثني الركبتين، ووجه القدمين إلى الحافة الداخلية بينما تنزلق للأمام في اتجاه خارجي حتى تحقيق التباعد قليلاً عن عرض الوركين.
- حرِّك أصابع القدمين نحو بعضها بعضاً قليلاً واسحب القدمين معاً باستخدام الحواف الداخلية.
- ركز العينين في اتجاه التنقل.
- كرر التسلسل.

❖ التزلج إلى الأمام عبر الحلبة:

- ← اتخذ وضعية وقوف.
- ← ابدأ بالتقدم مع ثني كلا الركبتين.
- ← مد الذراعين إلى الأمام قليلاً.
- ← ينبغي تحقيق توازن الوزن على كلا الزلاجتين بالتساوي.
- ← استمر عبر حلبة التزلج.
- ← اطلب من المتزلجين نقل الوزن من مزلجة إلى الأخرى.
- ← ركز في اتجاه الحركة

❖ الانخفاض مع الانزلاق للأمام لمسافة تغطي طول الجسم على الأقل:

- ← اتخذ وضعية وقوف.
- ← ابدأ بالتزلج للأمام والزلاجتين متوازيتين.
- ← انزلق على القدمين، ورأسك لأعلى ومواجهًا للأمام.
- ← مع الانزلاق للأمام، اثني الركبتين لخفض الفخذين حتى يصبح الفخذين متوازيين مع الركبتين واثبت على هذه الوضعية.
- ← استأنف وضعية الوقوف أثناء الانزلاق للأمام.

الأولمبياد الخاص 3			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريس
الهززة للخلف أو السير للخلف	سيؤدي الطلاب هزات للخلف دون التوقف بالكامل دون مساعدة.	القوة الدافعة، وضعية الجسم	وضح "مشية البطريق" للخلف وواصل المضي قدمًا في "مشية البطريق" مع تحريك الوركين واتخاذ وضع الهززة للخلف. يجب أن يتقدم الطلاب على الجليد والأيضاً ساكنين وهم يهز وزن مؤخراتهم
التحرك للداخل والخارج إلى الأمام 5 حركات لمسافة تغطي عشرة أقدام على الأقل	سيؤدي الطلاب خمس حركات للداخل والخارج لمسافة تغطي ما لا يقل عن عشرة أقدام من الجليد	الدفع، الحواف	ناقش الحواف الداخلية والحواف الخارجية مع المتزلجين. وضح أن الدفع من حافة داخلية سيمنحهم المزيد من السرعة. اصنع مع الطلاب على الحركات للداخل والخارج أثناء الوقوف بثبات ثم امضي قدمًا إلى أداء الحركات للداخل والخارج أثناء التحرك.
التزلج إلى الأمام عبر الحلبة	سيتمكن الطلاب من التزلج عبر الحلبة دون السقوط.	القوة الدافعة، التوازن	وضح وضعية التزلج الصحيحة والدفع على الجليد لاكتساب القوة الدافعة.
الانخفاض مع الانزلاق للأمام لمسافة تغطي طول الجسم على الأقل يسارًا ويمينًا	سينزلق الطلاب على قدمين ثم يؤدون حركة انخفاض ويثبتون على هذه الوضعية على طول الجسم على الأقل.	التوازن، ثني الركبتين	وضح الطريقتين الصحيحة وغير الصحيحة لأداء حركة الانخفاض. ذكر الطلاب بوضعية الجسم الجيدة.

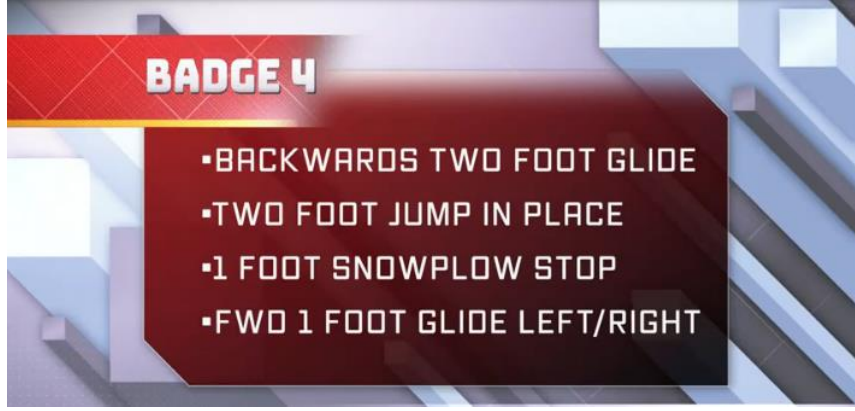
الأخطاء الشائعة

الخطأ	التصحيح
لا يتحرك اللاعب للخلف.	اطلب من اللاعب أن يضم أصابع القدمين معًا ويحمل وزنه قليلاً إلى الأمام عند مقدمتي القدمين ويمشي إلى الخلف أو يؤدي "مشية البطريق" إلى الخلف.
تكون محاذاة اللاعب لجسمه غير صحيحة أثناء أداء حركة الانخفاض.	اجعل اللاعب ينحني للأسفل تدريجيًا مع الميل إلى الأمام قليلاً.

4

الشارة 4

.5.4



الشارة 4: انقر هنا لمشاهدة فيديو الشارة 4

تقدم المهارة – الشارة الرابعة – التفصيل

- ❖ الانزلاق للخلف بالقدمين لمسافة تغطي طول الجسم على الأقل:
 - ◀ اتخذ وضعية الوقوف مع توجيه الظهر في اتجاه التنقل.
 - ◀ تزلج للخلف باستخدام أسلوب المشي أو الهزهزة، ورأسك لأعلى وموجهًا نحو الأمام. انظر للتأكد من عدم وجود متزلجين آخرين في مسار التزلج.
 - ◀ اثن الركبتين قليلاً ومد الذراعين إلى الأمام.
 - ◀ توازن مع تحميل الوزن على مقدمة القدم.
 - ◀ انزلق على طول الجسم والزلاجتين متوازيين.
- ❖ القفز بالقدمين في المكان:
 - ◀ اتخذ وضعية الوقوف مع مد الذراعين للأمام.
 - ◀ اثن الركبتين ثم تأرجح باتجاه مقدمتي القدمين وادفع لأعلى لأداء قفزة صغيرة. (إذا كان المتزلج يشعر براحة أكبر أثناء التحرك، فاطلب منه أداء قفزة صغيرة أثناء التحرك).
 - ◀ اهبط مع ثني الركبتين وعلى مقدمة القدم، ثم تأرجح مرة أخرى إلى منتصف النصل/الجزء الخلفي للنصل.
 - ◀ تزلج للأمام ببطء وانزلق بالقدمين ثم اقفز بالقدمين أثناء الحركة.
- ❖ التوقف بحركة جرافة الثلج بقدم واحدة (يسارًا أو يمينًا):
 - ◀ اتخذ وضعية الوقوف على الجليد.
 - ◀ قم بالتدرب على الوقوف ساكنًا أولاً.
 - ◀ تزلج إلى الأمام.
 - ◀ انزلق على كلا الزلاجتين.

- ◀ قم بالانزلاق بمزلجة واحدة للأمام وإلى الجانب قليلاً، ثم قم بالترزح للأمام مع توجيه أصابع القدم للداخل واضغط على الحافة الداخلية ومنتصف النصل من أجل تحقيق الانزلاق.
- ◀ توقف تدريجياً.
- ◀ يجب أداء المناورة في خط مستقيم.
- ◀ أبق ذراعيك للخارج لتحقيق التوازن ورأسك للأعلى ومد ذراعيك إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.

❖ الانزلاق للأمام بقدم واحدة لمسافة تغطي طول الجسم على الأقل (يساراً ويميناً):

- ◀ اتخذ وضعية وقوف.
- ◀ ترزح للأمام وانزلق على كلا الزلاجتين مع تحميل الوزن باتجاه منتصف الجزء الخلفي من النصلين.
- ◀ انقل توازن الوزن إلى إحدى الزلاجات، وارفع الزلاجة الأخرى إلى كاحل القدم المتزحج بها.
- ◀ أبق الجسم منتصباً ورأسك لأعلى وموجهاً نحو الأمام وذراعيك للأمام قليلاً.
- ◀ انزلق على طول الجسم.
- ◀ كرر الأمر على القدم المقابلة.

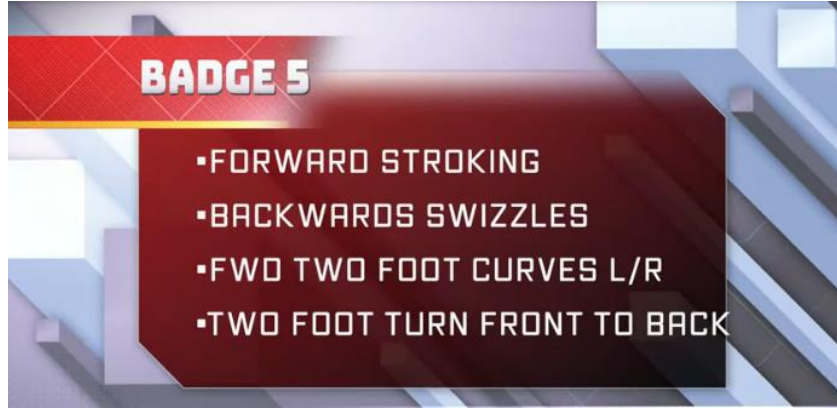
SPECIAL OLYMPICS 4			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريس
الانزلاق للخلف بالتقدم لمسافة تغطي طول الجسم على الأقل	سيؤدي الطلاب بهزّة الخلف بسرعة كافية للحفاظ على حركة انزلاق للخلف بالتقدم لمسافة تساوي أطوال أجسامهم على الأقل.	القوة الدافعة للخلف، التوازن	راجع الهزات للخلف وذكر المتزلجين بدفع أحدى التزلج على الجليد. أخبر الطلاب أنه يجب عليهم الانزلاق نحو مقدمة النصل لمنع السقوط للخلف. راجع وضعية الجسم الصحيحة. لا تعلم الطلاب أن يتبعوا عن الحائط لبداية التزلج للخلف!
القفز بالتقدمين في المكان	سيقف الطلاب في أماكنهم دون أن يسقطوا.	التوازن، القفز	وضح الهدف وأخبر الطلاب بالموضع الذي يجب توزيع الوزن عنده على طول النصل.
التوقف بحركة جرافة الثلج بقدم واحدة، يساراً أو يميناً	سيتمكن الطلاب من استخدام التوقف بحركة جرافة الثلج للأمام بقدم واحدة.	الحافة الداخلية، التوقف	وضح حركة الحك بالحافة الداخلية. يمكن للطلاب التدرب عن طريق الانزلاق بأقدامهم على الجزء الأصفر من الحاجر. ذكر الطلاب بأن يكونوا لطيفين. إنهم بحاجة إلى فهم الفرق بين الإبطاء والتوقف. ذكرهم بوضعية الجسم الصحيحة.
الانزلاق للأمام بقدم واحدة لمسافة تغطي طول الجسم على الأقل، يساراً ويميناً	سيتمكن الطلاب على قدم واحدة لمسافة تساوي طول الجسم على الأقل، يساراً ويميناً	التوازن، التحكم، القوة الدافعة	راجع أساليب نقل الوزن واسمح للطلاب بالتدرب على الوقوف على قدم واحدة عن طريق الإمساك بالحاجز بأصبعي الخصر فقط. راجع وضعية الجسم الصحيحة بما في ذلك وضع القدم الحرة في الانزلاق بقدم واحدة.

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
يرفع اللاعب ساقيه الحرة عاليًا جدًا عند الانزلاق بقدم واحدة.	اطلب من اللاعب رفع قدمه إلى الكاحل فقط.
يواجه اللاعب صعوبة في أداء التوقف بحركة جرافة الثلج.	اطلب من اللاعب أن يميل قدمه المتوقفة إلى الحافة الداخلية، مع الضغط الخفيف والدفع برفق للخارج فقط.

5

الشارة 5

.5.5



الشارة 5: انقر هنا لمشاهدة فيديو الشارة 5

تقدم المهارة – الشارة الخامسة – التفصيل

❖ سلسلة الحركات المتناسقة للأمام عبر الحلبة:

- ← اتخذ وضعية الوقوف مع الحفاظ على توازن جيداً.
- ← حافظ على مركز التوازن فوق الزلاجتين مباشرةً. عند التزلج للأمام، يجب تحميل وزن الجسم على منتصف النصل إلى الجزء الخلفي منه مع ثني الركبتين قليلاً.
- ← قف بقدم واحدة مع توجيه أصابع القدم نحو الخارج بحوالي 60 درجة (وضعية الحرف T).
- ← يجب أن يتم الدفع بالحافة الداخلية لكل قدم دون استخدام الأسنان النصل عند أصابع القدمين. يجب نقل وزن الجسم بالتساوي من قدم إلى أخرى مع كل دفعة. يجب أن تكون الدفعات إلى الجانب الخلفي والساق الحرة ممددة.
- ← يجب مد الذراعين إلى الأمام قليلاً لتحقيق التوازن.
- ← أبق مستوى الرأس وتركيز العينين في اتجاه التنقل.
- ← يجب تنفيذ أربع ضربات متناوبة على الأقل دون انقطاع

❖ خمس حركات للداخل والخارج خلفية (التحرك كالأسماك):

- ← اتخذ وضعية الوقوف مع توجيه الظهر في اتجاه التنقل.
- ← تزلج للخلف مع ثني الركبتين، وانزلق على القدمين، واضغط بالقدمين على الحواف الداخلية، مع الانزلاق بالكعبين نحو الخارج حتى يكونا متباعدين قليلاً عن عرض الوركين. حافظ على التوازن على مقدمتي القدمين.
- ← حرّك الكعبين نحو بعضهما مع مواصلة استخدام الحواف الداخلية لسحب القدمين معاً مع رفع الركبتين قليلاً.
- ← حافظ على استقامة الجزء العلوي من الجسم مع مد الذراعين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.

❖ الانحناء للأمام بالقدمين إلى اليسار واليمين عبر حلبة التزلج:

- ◀ اتخذ وضعية وقوف.
- ◀ ابدأ بالتزلج إلى الأمام، مودياً حركة الانزلاق بالقدمين.
- ◀ لبدء حركة انحناء في أي اتجاه قم بثني الركبة مع وضع الركبتين والكاحلين في اتجاه الانحناء وأدر الجزء العلوي من الجسم في اتجاه الانحناء المرغوب واستخدم ارتفاعاً وثباتاً طفيفين للركبتين.
- ◀ مد الذراعين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.

❖ الانعطاف بالقدمين من الأمام إلى الخلف، في الموضع:

- ◀ اتخذ وضعية الوقوف والقدمين متوازيتين والركبتين مثنيتين.
- ◀ قم بتدوير الجزء العلوي من الجسم 90 درجة في اتجاه الانعطاف، وأدر رأسك للنظر في اتجاه الانعطاف.
- ◀ اسمح للوركين بالالتواء بمقدار 180 درجة في نفس اتجاه الجزء العلوي من الجسم
- ◀ ارفع على ركبتك وعلى النصل أثناء الانعطاف، واثن الركبتين عند اكتمال الانعطاف وتحميل الوزن على مقدمتي القدمين.

SPECIAL OLYMPICS 5			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريس
سلسلة الحركات المتناسقة للأمام عبر الحلبة	سينزلج الطلاب عبر عرض الجليد باستخدام أسلوب سلسلة الحركات المتناسقة للأمام الصحيح دون السقوط.	القوة، الدفع بالحافة	ذكر الطلاب بضرورة الدفع إلى الخلف وثني الركبتين وإبقاء رؤوسهم مرفوعة. سوف يطورون المهارة إلى التزلج دون الدفع بأصابع القدمين. راجع حركة الدفع بالحافة الداخلية (الوضعية على شكل حرف T)
خمس حركات للداخل والخارج إلى الأمام لمسافة تعطي 10 أقدام على الأقل	سيؤدي الطلاب خمس حركات للداخل والخارج إلى الخلف سريعة على التوالي دون التوقف بالكامل مع الحد الأدنى من الضوضاء بأصابع النصل عند أصابع القدمين.	الحواف الداخلية للخلفية، القوة الدافعة للخلف، وضعية الجسم	راجع الهزات للخلف والحركات للداخل والخارج إلى الأمام والحصان الهزاز. من وضعية الحصان الهزاز، يمكن للطلاب أن يبدأوا بالحركات للداخل والخارج إلى الخلف.
الانحناء للأمام بالقدمين عبر حلبة التزلج، يسلاً وبميناً	سيقوم الطلاب بأداء انحنائين بالقدمين عبر عرض الساحة.	إبقاء الجسم، الحواف الداخلية/الخارجية	راجع الحركات للداخل والخارج النصفية بالتبادل في خط مستقيم. سوف يقوم الطلاب بتطوير الأسلوب إلى تحريك القدمين في نفس الاتجاه في نفس الوقت. قدم حركة "الكتفين في مقابل الوركين".
الانعطاف بالقدمين من الأمام إلى الخلف، في الموضع	سينعطف الطلاب من الأمام إلى الخلف مع الحفاظ على الوضعية الصحيحة للذراع والرأس في كلا الاتجاهين.	وضعية الجسم، حركة الذراع والرأس عند الانعطاف	ضع الطلاب على الحاجز وتحذروا عن مقدار النصل الموجود على الجليد وأي ذراع تكون أمامهم. تأكد من أنهم يعرفون أنه يجب عليهم إدارة رؤوسهم بأجسامهم.

الأخطاء الشائعة

الخطأ	التصحيح
يؤدي اللاعب الانحناء بالقدمين بشكل مسطح للغاية.	اطلب من اللاعب الحركة بالركبتين من الأسفل إلى الأعلى، باستخدام الضغط على الكاحل وانحناء الجسم.
لا يكمل اللاعب الانعطاف.	تأكد من قيام اللاعب بتدوير الوركين في الاتجاه المقابل للكتفين.

6

5.6. الإشارة 6



الإشارة 6: انقر هنا لمشاهدة فيديو الإشارة 6

تقدم المهارة – الإشارة السادسة – التفصيل

❖ الانعطاف عند الانزلاق من الأمام إلى الخلف بالقدمين:

- ← اتخذ وضعية وقوف.
- ← تزلج للأمام، وانزلق والقدمين متوازيتين مع ثني الركبتين وتوجيه الرأس في اتجاه الانعطاف.
- ← قم بتدوير الجزء العلوي من الجسم في اتجاه الانعطاف.
- ← قم بتدوير الوركين 180 درجة أثناء تدوير الجزء العلوي من الجسم بشكل عكسي لتنفيذ "وضعية تحقق".
- ← ارفع ركبتيك وقم بالانحناء نحو مقدمتي القدمين أثناء الانعطاف. اثن الركبتين بعد الانتهاء من الانعطاف.
- ← استمر في حركة الانزلاق للخلف مع تحميل الوزن على مقدمتي القدمين.
- ← يجب تنفيذ الانعطاف في كلا الاتجاهين.

❖ خمس حركات للداخل والخارج إلى الأمام بقدم واحدة (التحرك كالأسمك) في دائرة، (يسارًا ويمينيًا):

- ← اتخذ وضعية الوقوف، مع وضع الذراع الخارجية للأمام فوق الدائرة، والذراع الداخلية لأعلى وللخلف (احتضان الدائرة).
- ← تزلج للأمام بحركة عكس اتجاه عقارب الساعة، وانزلق على القدمين مع ثني الركبتين، وابدأ الحركة للداخل والخارج بالقدم الخارجية فقط، وتكون هذه القدم على حافة داخلية. والقدم الأخرى على حافة خارجية.
- ← كرر الحركة بشكل متواصل على شكل دائرة كاملة، مع التوازن باتجاه الجزء الخلفي من النصلين.
- ← كرر التعليمات المذكورة أعلاه في اتجاه عقارب الساعة.

❖ الانزلاق بقدم واحدة للخلف لمسافة طول الجسم (يسارًا ويمينيًا):

- ← اتخذ وضعية الوقوف مع توجيه الظهر في اتجاه التنقل.

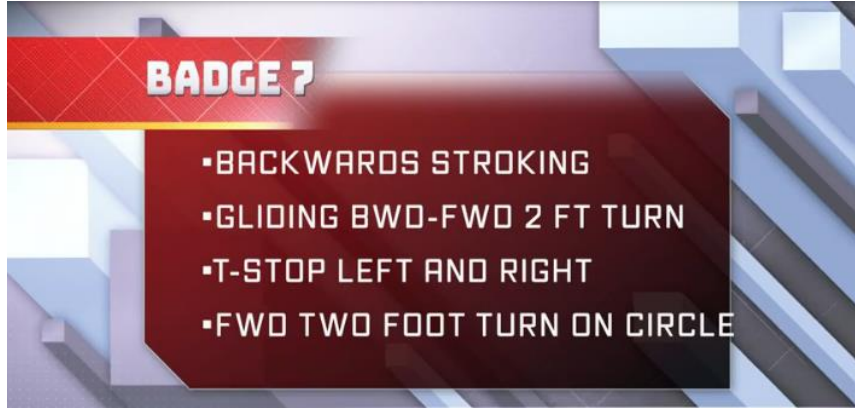
- ◀ قم بالتزلج للخلف في حركة انزلاق للخلف بالقدمين، مع نقل الوزن إلى قدم واحدة، وموازنة الوزن على مقدمة القدم مع رفع الزلاجة الأخرى إلى ارتفاع الكاحل.
- ◀ اثبت على هذه الوضعية لمسافة تساوي طول الجسم.
- ◀ كرر الأمر على القدم المقابلة.

❖ التمحور للأمام:

- ◀ ضع أسنان النصل عند أصابع إحدى القدمين في الجليد مع رفع الكعب وتوجيهه عند مشط القدم الأخرى.
- ◀ باستخدام الحركة للداخل والخارج بالقدم الأخرى، تحرك في اتجاه أمامي على حافة داخلية دون التوقف لدورة واحدة إلى دورة ونصف.
- ◀ ارفع الذراعين للأعلى مع الدوران قليلاً في اتجاه التنقل.

SPECIAL OLYMPICS 6			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريس
الانعطاف عند الانزلاق من الأمام إلى الخلف بالقدمين	أثناء التحرك، سينعطف الطلاب على قدمين ويستمررون في التحرك للخلف.	وضعية الجسم، القوة الدافعة	راجع الانعطاف بالقدمين مع الوقوف بثبات وتأكد من أن الطلاب يدركون أنه يجب عليهم الاستمرار في التحرك عندما ينعطفون إلى الخلف. وضع الهدف.
خمس حركات للداخل والخارج إلى الأمام بقدم واحدة في دائرة، يساراً ويميناً	سيؤدي الطلاب خمس حركات للداخل والخارج متتالية إلى الأمام بقدم واحدة في شكل دائرة في كلا الاتجاهين.	وضعية الجسم الصحيحة، الدفع عند الحافة	راجع الحركات النصفية للداخل والخارج في حط مستقيم. اجعل الطلاب يقفون على شكل دائرة وتحدث معهم حول المكان الذي يجب أن يضعوا فيه أزرعهم ورؤوسهم (احتضان الدائرة). إظهار تقنية الدفع المناسبة للمهارة.
الانزلاق بقدم واحدة لمسافة تساوي طول الجسم، يساراً ويميناً	سينزلق الطلاب إلى الخلف على قدم واحدة لمسافة تساوي أطوال أجسامهم.	التوازن، القوة الدافعة للخلف	راجع أساليب نقل الوزن والانزلاق للخلف بالقدمين والانزلاق للأمام بقدم واحدة. ذكر الطلاب بأنه يجب عليهم البقاء للأمام على النصل. راجع وضعية الجسم الصحيحة.
التمحور للأمام	سيدور الطلاب في حركة تمحور للأمام دون التوقف بالكامل في كلا الاتجاهين.	الحواف، وضعية الجسم	وضح وضعية الجسم الصحيحة: حركة التمحور مع ثني الركبة، الساق الأخرى مستقيمة، الظهر مستقيم، الرأس للأعلى، الذراعين للخارج.

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
الانعطاف بالقدمين: يؤدي اللاعب انعطافاً على شكل حرف U.	مع ثني اللاعب لركبتيه بالفعل، ينزلق للأمام، ويقوم بتدوير الكتفين في مقابل الوركين، ثم يتحرك باهتزاز للأمام قليلاً على النصل لينعطف للخلف.



الشارة 7: انقر هنا لمشاهدة فيديو الشارة 7

تقدم المهارة – الشارة السابعة – التفصيل

- ❖ سلسلة الحركات المتناسقة للخلف عبر حلبة النزول:
 - اتخذ وضعية الوقوف مع الحفاظ على توازن جيد وتوجيه الظهر في اتجاه التنقل.
 - قم بثني الركبتين، وانقل الوزن إلى قدم واحدة بينما تتحرك القدم الأخرى في حركة للداخل والخارج نصفية (التحرك كالأسماك).
 - يتم بعد ذلك رفع القدم الدافعة أمام القدم المتزلج بها مع تدوير أصابع القدم قليلاً وموازنة الوزن على مقدمة القدم وثني الركبة ووجودها على الحافة الداخلية.
 - ضع القدم الدافعة على الجليد بالتوازي مع الزلاجة الأخرى. قم بنقل الوزن وكرر الإجراء بالقدم الأخرى.
 - مد ذراعيك للأمام قليلاً، ورفع رأسك وصدرك لأعلى مع محاذاتهما مع الوركين.
- ❖ الانعطاف عند الانزلاق من الخلف إلى الأمام بالقدمين:
 - اتخذ وضعية الوقوف مع الحفاظ على توازن جيد وتوجيه الظهر في اتجاه التنقل.
 - تزلج للخلف/انزلق على كلا القدمين، مع ثني الركبتين.
 - مع تمديد الذراعين، قم بتدوير الجزء العلوي من الجسم بمقدار 90 درجة في اتجاه الانعطاف.
 - اسمح للوركين بالاتواء بمقدار 180 درجة في نفس اتجاه الجزء العلوي من الجسم. حرك النصلين مع التآرجح من مقدمتي القدمين نحو الكعب في أثناء أداء الانعطاف. استخدم ارتفاعاً وثنيًا طفيفين للركبتين أثناء الانعطاف.
 - انزلق إلى الأمام بعد الانعطاف.



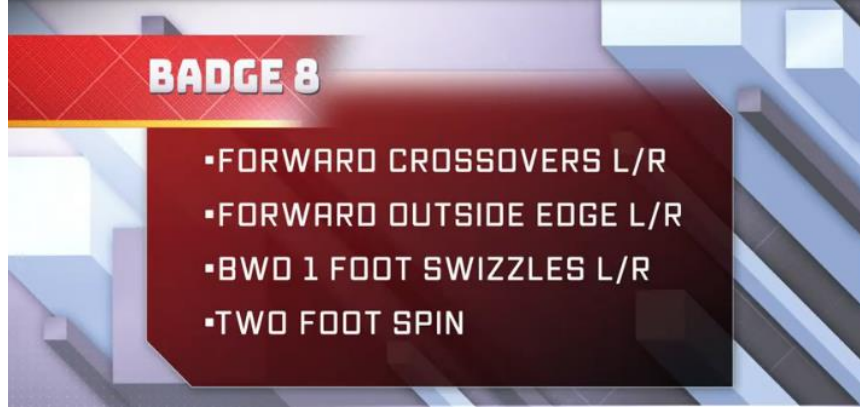
- ❖ التوقف على شكل حرف T يسارًا أو يمينًا (إيقاف القدم خلفًا):
 - اتخذ وضعية الوقوف مع وضع القدمين في وضعية حرف "T"، مع فتح أصابع القدم في الخلف مما يشكل الجزء العلوي من الحرف "T".
 - أيًا كانت القدم التي تكون في الخلف والتي تشكل الجزء العلوي من الحرف "T"، يجب أن يكون نفس الذراع إلى الأمام.
 - قم بثني الركبتين قليلاً مع الدفع بالقدم الخلفية، ثم انزلق في خط مستقيم على قدم واحدة.
 - ضع قدمك الخلفية على الحافة الخارجية خلف القدم المنزلة مباشرةً. انقل الوزن إلى القدم الخلفية، واضغط لإنشاء حركة انزلاق على الحافة الخارجية.
 - استمر في الثبات على الوضعية بعد اكتمال حركة التوقف.

- ❖ الانعطاف للأمام بالقدمين على شكل دائرة (يسارًا ويمينًا):
 - اتخذ وضعية وقوف.
 - تزلج للأمام على شكل دائرة، وانزلق على القدمين على الحواف الصحيحة.
 - قم بتدوير الجزء العلوي من الجسم بمقدار 90 درجة في شكل دائرة وفي اتجاه الانعطاف.
 - اسمح للوركين بالانعطاف في شكل دائرة مع تدوير الكتفين في مقابل الوركين، "تحقق" واستمر في الانزلاق للخلف على الدائرة باستخدام النقل الصحيح للوزن إلى مقدمة النصل عند الانعطاف.
 - كرر الأمر في كلا الاتجاهين.

SPECIAL OLYMPICS 7			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريس
سلسلة الحركات المتناسقة للخلف عبر حلبة التزلج	سوف يؤدي الطلاب ضربات خلفية عبر عرض الجليد.	الدفع بالحافة الداخلية للخلف، القوة الدافعة للخلف	راجع سلسلة الحركات المتناسقة للأمام والحواف الداخلية/الخارجية. اشرح كيفية الدفع بالحافة الداخلية في وضعية T عكسية.
الانعطاف عند الانزلاق من الخلف إلى الأمام بالقدمين	سوف يعطف الطلاب من الخلف إلى الأمام مع الحفاظ على القوة الدافعة لهم في كلا الاتجاهين.	القوة الدافعة للخلف، الانعطاف من الخلف إلى الأمام	راجع حركات الانعطاف من الأمام إلى الخلف بالقدمين وقم بتذكير الطلاب بمكان ارتكاز الوزن عند الانعطاف. اطلب من الطلاب أن يمارسوا ذلك على الحائط. اطلب من الطلاب الترتب على المهارة مع الإمساك بالأيدي.
التوقف على شكل حرف T، يسارًا أو يمينًا	سوف يتوقف الطلاب بالكامل باستخدام حركة التوقف على شكل حرف T	التوازن، التوقف	راجع أساليب التوقف وقم بتوضيح وضعية الجسم الصحيحة لحركة التوقف على شكل حرف T. أظهر أنهم سوف يستخدمون الحافة الخارجية للقدم من أجل التوقف.
الانعطاف للأمام بالقدمين على شكل دائرة، يسارًا ويمينًا	أثناء التحرك، سينعطف الطلاب على كعبيهم ويستمررون في التحرك للخلف.	وضعية الجسم	راجع الانعطاف عند الوقوف بثبات بالقدمين. تأكد من أنهم يدركون أنه يجب عليهم المواصلة في التحرك عندما ينعطفون للخلف. وضح الهدف.

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
التوقف على شكل حرف T: تمس قدم اللاعب الخلفية الجزء الداخلي.	اطلب من اللاعب أن يضع القدم الخلفية على القدم المنزلة وأن يضع القدم الخلفية للأسفل برفق على الحافة الخارجية لإنشاء حركة الانزلاق.





الشارة 8: انقر هنا لمشاهدة فيديو الشارة 8

تقدم المهارة – الشارة الثامنة – التفصيل

- ❖ خمس حركات متقاطعة للأمام متتالية (يسارًا ويمينًا):
 - ◀ اتخذ وضعية الوقوف، وقم بإدارة الرأس والكتفين والذراعين نحو مركز الدائرة.
 - ◀ تدرب على مهارة الوقوف بثبات قبل التحرك.
 - ◀ تنزل للأمام في اتجاه عكس عقارب الساعة، واستخدم الحواف الصحيحة مع ثني الركبتين.
 - ◀ انزلق على القدمين، وابدأ في التحرك بالساق الخارجية للداخل والخارج إلى الأمام، مع رفع القدم الخارجية فوق القدم المتزلج بها ووضعها على الحافة الداخلية مع تقاطع الكاحلين وتحميل الوزن على كلا القدمين عند الكعبين.
 - ◀ تكون القدم موجودة الآن على الجزء الخارجي من الدائرة على الحافة الخارجية، وقم برفعها مع رفع أصابع القدم لأعلى ووضعها بجانب القدم المتزلج بها، التي لا تزال على الحافة الخارجية.
 - ◀ كرر الأمر لخمس حركات متقاطعة متتالية.
 - ◀ كرر الأمر في اتجاه عقارب الساعة
- ❖ الحافة الخارجية الأمامية (يسارًا ويمينًا):
 - ◀ اتخذ وضعية الوقوف مع تحريك الذراع المتزلج بها للأمام والذراع الحرة للخلف.
 - ◀ تنزل للأمام على شكل دائرة واتخذ وضعية الانزلاق بالقدمين.
 - ◀ ارفع الساق الخارجية، مع وضع إصبع قدم الساق الحرة عند كعب القدم المتزلج بها، وستكون القدم المتزلجة على الحافة الخارجية.
 - ◀ حافظ على الانزلاق بقدم واحدة على الحافة.
 - ◀ كرر الأمر في الاتجاه الآخر (في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة).

- ❖ خمس حركات للداخل والخارج إلى الخلف بقدم واحدة (التحرك كالأسماك) في دائرة، (يسارًا ويمينيًا):
 - ◀ اتخذ وضعية الوقوف، مع وضع الذراع الخارجية للأمام فوق الدائرة، والذراع الداخلية لأعلى وللخلف (احتضان الدائرة) والنظر في اتجاه التنقل.
 - ◀ تزلج للخلف في حركة عكس اتجاه عقارب الساعة على شكل دائرة، وانزلق على القدمين.
 - ◀ ابدأ الحركة للداخل والخارج (التحرك كالأسماك) بالقدم الخارجية فقط، باستخدام الحافة الداخلية، مع الحفاظ على ثني الركبتين وتحميل الوزن على مقدمتي القدمين.
 - ◀ كرر الإجراء بشكل مستمر على شكل دائرة كاملة، بحد أدنى خمس حركات للداخل والخارج متتالية بقدم واحدة (التحرك كالأسماك).
 - ◀ اتبع التعليمات المذكورة أعلاه على شكل دائرة في اتجاه عقارب الساعة.

❖ الدوران بالقدمين:

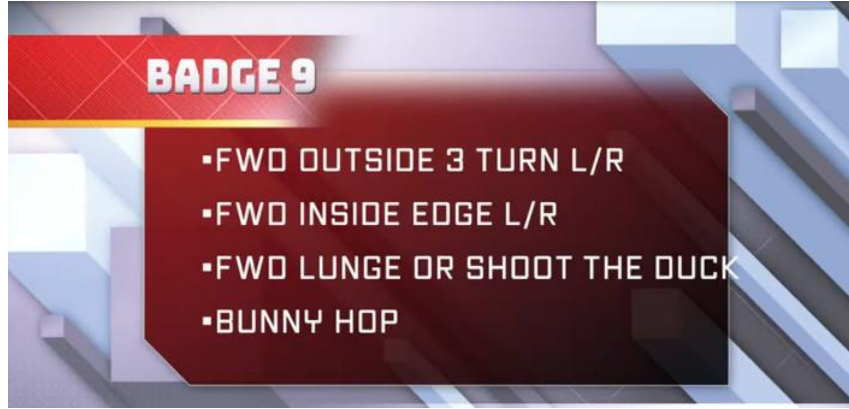
- ◀ اتخذ وضعية الوقوف، بحيث تكون أصابع القدم متجهة قليلاً للداخل ومتباعدة بمقدار عرض الوركين.
- ◀ قم بثني الركبتين قليلاً أثناء تدوير الجزء العلوي من الجسم في وضعية "التفاف لأعلى" طفيفة (عكس اتجاه الدوران).
- ◀ استخدم وضعية "الالتفاف لأعلى" طفيفة لبدء الدوران ودع الجسم يدور، مع رفع الركبتين قليلاً وتدوير أصابع القدمين إلى الداخل. يجب تحميل الوزن للأمام على مقدمتي القدمين، مع إبقاء أصابع القدمين متجهة نحو بعضها بعضًا.
- ◀ بعد أن تبدأ حركة الدوران في الاستدارة، يتم سحب الذراعين إلى الصدر لزيادة سرعة الدوران.
- ◀ يمكن الدخول في حركة الدوران من وضعية الوقوف بثبات أو التمحور أو الانحناء المتحرك.

SPECIAL OLYMPICS 8			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريس
خمس حركات متقاطعة للأمام متتالية	سوف يؤدي الطلاب خمس حركات متقاطعة للأمام متتالية على شكل دائرة مع أدنى حد من دفع أسنان النصل عند أصابع القدمين، في كلا الاتجاهين.	الانكباء بالجسم، التوازن	اطلب من الطلاب أن يتعلموا حركات متقاطعة للأمام في خط مستقيم ثم على شكل دائرة، مع الحفاظ على الوضعية الصحيحة للجسم. وفي نهاية المطاف، اطلب من الطلاب أن يتكفوا على الحائط ويدفعوا بأسفل القدم لإدراك كيفية الدفع بكثافة القدمين أثناء الحركات المتقاطعة.
الحافة الخارجية الأمامية يسارًا ويمينيًا	سوف يثبت الطلاب في حركة الحافة الخارجية الأمامية على شكل دائرة دون التراجع.	التوازن، الحواف، التحكم	راجع الحواف الداخلية والخارجية ونقل الوزن وحركات الانزلاق بقدم واحدة ووضعية الجسم حول الدائرة. وضح الهدف.
خمس حركات للداخل والخارج نصفية متتالية إلى الخلف على شكل دائرة يسارًا ويمينيًا	سوف يؤدي الطلاب خمس حركات للداخل والخارج نصفية على شكل دائرة في كلا الاتجاهين مع الحفاظ على الوضعية الصحيحة للذراعين والرأس.	وضعية الجسم الصحيحة، الدفع عند الحافة	راجع الحركات للداخل والخارج النصفية بالتبادل في خط مستقيم. اجعل الطلاب ينفون على شكل دائرة وتحدث معهم حول المكان الذي يجب أن يضعوا فيه أذرعهم ورؤوسهم (احتضان الدائرة). إظهار تقنية الدفع المناسبة للمهارة.
الدوران بالقدمين	سيدور الطلاب بالقدم دون فقدان التوازن أو التوقف بالكامل.	التوازن، وضعية الجسم	وضح الأسلوب الصحيح للدوران بالقدم وقم بمناقشة سحب الأذرع للداخل للتحرك بشكل أسرع. أظهر كيفية توزيع الوزن على النصل. يمكن للطلاب الدخول في حركة الدوران باستخدام حركة التمحور عن طريق التزلج في الدوران أو أي طريقة أخرى تناسبهم.

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
الحواف الخارجية الأمامية: لا يكون اللاعب على الحافة الصحيحة.	اطلب من اللاعب أن يميل الجسم على شكل دائرة باستخدام الضغط على الكاحل، ثم ثني الركبتين.
لا يضغط اللاعب على القدم التي تتحرك للداخل والخارج.	اطلب من اللاعب ثني ركبتيه والحفاظ على وزن الجسم عند القدم الدافعة لفترة أطول.
الحركات المتقاطعة: يواجه اللاعب مشكلة في تقاطع القدم.	ابدأ بأداء حركة تقاطع مع الوقوف بثبات. اطلب من اللاعب أن يقف عند الحاجز مع الاتكاء بقدميه إلى اليسار أو اليمين وتحريك قدم فوق الأخرى بشكل متقاطع ثم الثبات على هذه الوضعية ورفع قدمه الخلفية ثم العودة إلى البداية.



5.9. الإشارة 9



الإشارة 9: انظر هنا لمشاهدة فيديو الإشارة 9

تقدم المهارة – الإشارة التاسعة – التفصيل

- ❖ الانعطاف الثلاثي الخارجي للأمام (يسارًا ويمينيًا):
 - ◀ قف في وضعية حرف T مع الاتكاء بالقدم الأمامية على الحافة الخارجية ووضع الذراع الخارجي للأمام والذراع الداخلي للأعلى والخلف.
 - ◀ ادفع برفق وضع القدم الحرة على كعب القدم المتزلج بها، مع إبقاء الذراعين ممتدتين والركبتين مثبتيين قليلاً. ارفع القدم الخارجية وضعها عند الكعب المتزلج بها، مع الاستمرار في الانحناء على الحافة الخارجية وتدوير الجزء العلوي من الجسم.
 - ◀ ارفع الركبة المتزلج بها قليلاً لتتأرجح للأمام لأداء الانعطاف، مما يسمح للوركين بالدوران 180 درجة، من الأمام إلى الخلف، في اتجاه المنحنى. أعد ثني الركبة المتزلج بها، مع الاستمرار في الانزلاق على الحافة الداخلية الخلفية.
 - ◀ تحقق من دوران الوركين والكتفين بعد أداء الانعطاف عن طريق تثبيت الكتفين للخلف والذراع الخارجي أمام الجسم بحيث يكون الجزء العلوي من الجسم متجهًا نحو الجزء الداخلي من الانحناء.
 - ◀ حافظ على ساقك الحرة عند الكعب المتزلج بها، ورأسك للأعلى وظهرك مستقيمًا في أثناء أداء المناورة بأكملها.
 - ◀ استمر في أداء الانحناء على الحافة الداخلية الخلفية.

- ❖ الحافة الداخلية الأمامية (يسارًا ويمينيًا):
 - ◀ اتخذ وضعية الوقوف مع تحريك الذراع الحر للأمام والذراع المتزلج بها للخلف.
 - ◀ تزلج للأمام على شكل دائرة واتخذ وضعية الانزلاق بالقدمين.
 - ◀ ارفع القدم الداخلية وضعها عند الكعب المتزلج بها، وستكون القدم المتزلج بها على الحافة الداخلية.
 - ◀ حافظ على الانزلاق بقدم واحدة على الحافة.
 - ◀ كرر الأمر في الاتجاه الآخر (في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة).

- ❖ الاندفاع (لانج) للأمام أو حركة إطلاق النيران على بطة عند أي عمق:
- ❖ الاندفاع للأمام (لانج)
 - ◀ تزلج إلى الأمام.
 - ◀ على أي من الساقين، قم بإجراء انزلاق بقدم واحدة.
 - ◀ حافظ على ساقك الحرة ممتدة وظهرك مستقيماً وأصابع قدمك متجهة للخارج.
 - ◀ اخفض الوركين إلى ارتفاع الركبة المتزلج بها، مع الحفاظ على استقامة الظهر ووجود الساق الحرة في الخلف في وضع أفقي ممتد.
 - ◀ يتم سحب القدم الحرة على طول الجليد أثناء حركة الاندفاع مع ملامسة جانب الحذاء فقط للجليد.

- ❖ حركة إطلاق النيران على بطة
 - ◀ تزلج إلى الأمام.
 - ◀ قم بتأدية حركة انخفاض بالركبتين.
 - ◀ مد ساقاً واحدة للأمام وبالتوازي مع الجليد. مد الذراع إلى الأمام للمساعدة في تحقيق التوازن.
 - ◀ قم بالعودة إلى وضعية الانخفاض والعودة إلى الوضعية القائمة.

❖ القفز كالأرنب:

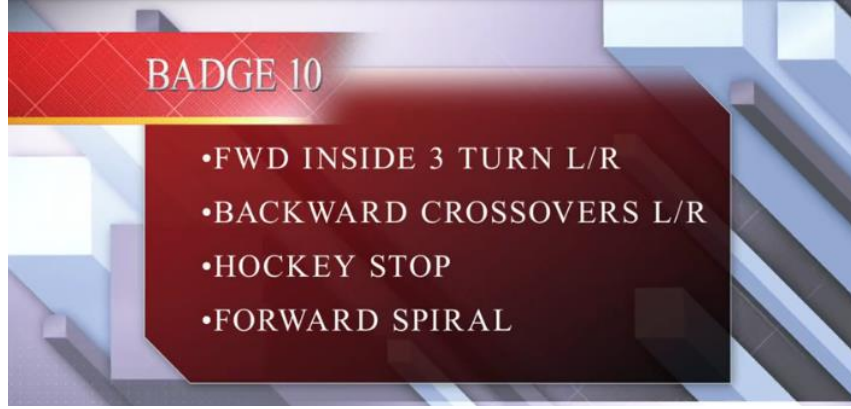
- ◀ تزلج للأمام، مع إبقاء ذراعيك ممتدتين للأمام قليلاً.
- ◀ انزلق للأمام على ساق واحدة مع ثني الركبة وتمديد الساق الحرة إلى الخلف.
- ◀ اقفز في الهواء عن طريق أرجحة الساق الحرة للأمام، والدفع من الركبة المتزلج بها، والهبوط على أسنان النصل عند أصابع قدم الساق الحرة، والجزء المسطح من النصل على الساق القافزة.
- ◀ حرك ساقك الحرة للأمام متجاوزاً القدم المتزلج بها، ثم ارفعها إلى أصابع القدم المتزلج بها واقفز في الهواء. اهبط على أصابع القدم الحرة، ثم استخدم الجزء المسطح من نصل القدم القافزة للانزلاق للأمام.

SPECIAL OLYMPICS 9			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريس
الانعطاف الثلاثي الخارجي للأمام، يساراً ويميناً	سيؤدي الطلاب انعطاف ثلاثي خارجي للأمام من وضعية الوقوف بثبات وتثبيت الحافة الداخلية الخلفية خارج الانعطاف.	التحكم في مقابيل الوركين، التحكم في الحواف، نقل الوزن	راجع التحرك مع الانعطاف بالقدم من الأمام إلى الخلف بالإضافة إلى حركة "التكئين في مقابيل الوركين". اطلب من الطلاب الترتب على أداء انعطاف ثلاثي على الحائط. راجع طرق نقل الوزن وحركات الانزلاق للأمام بقدم واحدة وحركات الانزلاق للخلف بقدم واحدة.
الحافة الداخلية الأمامية، يساراً ويميناً	سيثبت الطلاب في حركة الحافة الداخلية الأمامية على شكل دائرة دون التراجع في كلا الاتجاهين.	التوازن، الحواف، التحكم	راجع الحواف الداخلية والخارجية ونقل الوزن وحركات الانزلاق بقدم واحدة ووضعية الجسم حول دائرة. وضح الهدف.
الاندفاع (لانج) للأمام أو حركة إطلاق النيران على بطة عند أي عمق	سيؤدي الطلاب حركة اندفاع (لانج) للأمام أو حركة إطلاق النيران على بطة والظهر في وضع مستقيم والرأس مرفوعاً والساق الحرة ثابتة في مكانها ثلاث عدات.	التوازن، المرونة	وضح الأسلوبين الصحيح وغير الصحيح لأداء حركة الاندفاع (لانج) وحركة إطلاق النيران على بطة. وضح للطلاب مكان الساق الحرة.
القفز كالأرنب	سيؤدي الطلاب حركات القفز كالأرنب دون فقدان التوازن.	التوازن، بدء القفز	وضح حركة القفز كالأرنب، والهبوط على أسنان النصل عند أصابع القدم والدفع للانزلاق بقدم واحدة.

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
الانعطاف الثلاثي الخارجي للأمام: يقوم اللاعب بالانعطاف بالجزء الخاطئ من النصل.	اطلب من اللاعب استخدام الحركة الصحيحة للركبة عند الانعطاف، مع التراجع قليلاً للأمام حتى الوصول إلى مقدمة القدم أثناء دخوله الانعطاف.
الانعطاف الثلاثي الخارجي للأمام: يسقط اللاعب عن الحافة بعد الانعطاف.	اطلب من اللاعب أداء دوران عكسي قوي، بحيث يكون الوركين في مقابل الكتفين، متبعاً وضعية "التحقق" من الانعطاف مع ضبط موضع الوركين حسب الحاجة.
الاندفاع (لانج): يجر اللاعب أسنان النصل عند أصابع القدم.	اطلب من اللاعب أن يفتح قدمه التي تؤدي حركة الاندفاع لمسافة أبعد للسماح بجر حدائه على الجليد.
حركة إطلاق النيران على بطة: يواجه اللاعب صعوبة في التوازن.	اجعل اللاعب ينحني للأسفل تدريجياً، ويميل للأمام قليلاً مع تمديد القدم الحرة للأمام بتحقيق توازن معاكس.
القفز كالأرنب: لا يهبط اللاعب على أسنان النصل عند أصابع القدم.	اطلب من اللاعب أن يتجاوز بقدمه الحرة القدم المنزلق بها وأن يوجه أصابع القدم للهبوط.

10

5.10. الشارة 10



الشارة 10: انقر هنا لمشاهدة فيديو الشارة 10

تقدم المهارة – الشارة العاشرة – التفصيل

- ❖ الانعطاف الثلاثي الداخلي للأمام (يسارًا ويمينًا):
 - ◀ قف في وضعية حرف T مع الاتكاء بالقدم الأمامية على الحافة الداخلية ووضع الذراع الداخلي للأمام والذراع الخارجي للأعلى والخلف.
 - ◀ ادفع برفق وضع القدم الحرة على كعب القدم المتزلج بها، مع إبقاء الذراعين ممتدتين والركبتين مثنيتين قليلاً. ارفع القدم الداخلية وضعها عند الكعب المتزلج بها، مع الاستمرار في الانحناء على الحافة الداخلية وتدوير الجزء العلوي من الجسم.
 - ◀ ارفع الركبة المتزلج بها قليلاً لتتأرجح للأمام لأداء الانعطاف، مما يسمح للوركين بالدوران 180 درجة، من الأمام إلى الخلف، في اتجاه المنحنى. أعد ثني الركبة المتزلج بها، مع الاستمرار في الانزلاق على الحافة الخارجية الخلفية.
 - ◀ تحقق من دوران الوركين والكتفين بعد أداء الانعطاف عن طريق تثبيت الكتفين للخلف والذراع الخارجي أمام الجسم بحيث يكون الجزء العلوي من الجسم متجهًا نحو الجزء الخارجي من الانحناء.
 - ◀ حافظ على ساقك الحرة عند الكعب المتزلج بها، ورأسك للأعلى وظهرك مستقيمًا في أثناء أداء المناورة بأكملها.
 - ◀ استمر في أداء الانحناء على الحافة الخارجية الخلفية.

- ❖ خمس حركات متقاطعة للخلف متتالية (يسارًا ويمينًا):
 - ◀ اتخذ وضعية الوقوف، وقم بإدارة الرأس والكتفين والذراعين نحو مركز الدائرة.
 - ◀ تزلج للخلف باستخدام حركات للداخل والخارج نصفية.
 - ◀ انزلق على القدمين. قم بنقل الوزن إلى القدم الداخلية ورفع القدم الخارجية فوق القدم المتزلج بها مع وضعها على الحافة الداخلية على الانحناء الداخلي.
 - ◀ يتم رفع القدم الموجودة الآن على الجانب الخارجي من الدائرة عن الحافة الخارجية ووضعها لأسفل في حركة انزلاق بالقدمين.



- ◀ كرر الأمر لخمس حركات متقاطعة متتالية.
- ◀ كرر الأمر في اتجاه عقارب الساعة.

❖ توقف الهوكي:

- ◀ تزلج للأمام، مع اتخاذ وضعية الانزلاق بالقدمين وتمديد الذراعين لتحقيق التوازن وثني الركبتين.
- ◀ أبقِ الجزء العلوي من الجسم متجهًا للأمام بشكل مستقيم، وأدر كلتا القدمين بسرعة في نفس الاتجاه بمقدار 90 درجة، واضغط لأسفل لإنشاء حركة كشط سريعة. كلما زاد الضغط لأسفل، كان إجراء التوقف أسرع.
- ◀ استخدم الحافة الداخلية للزلاجة الأمامية والحافة الخارجية للزلاجة الخلفية لإنشاء الانزلاق.
- ◀ يمكن إجراء توقف الهوكي في أي من الاتجاهين

❖ الحركة الحزونية إلى الأمام لمسافة ثلاثة أضعاف طول الجسم:

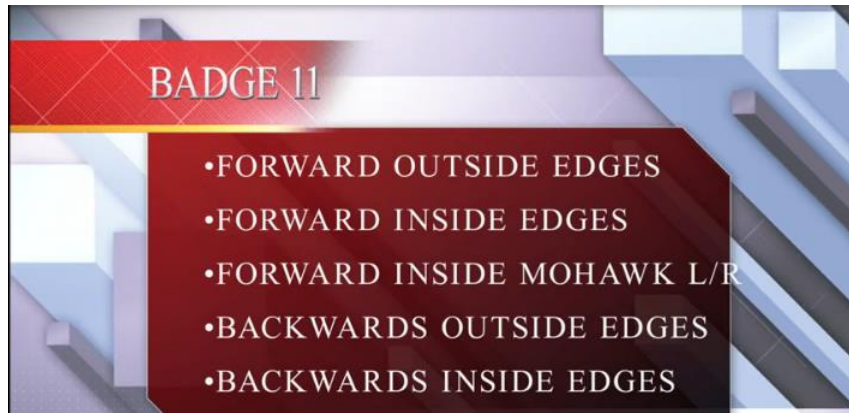
- ◀ اتخذ وضعية الاستعداد.
- ◀ تزلج إلى الأمام.
- ◀ انزلق على كلا الزلاجتين.
- ◀ ارفع إحدى الزلاجتين عن الجليد، مع تمديد الساق للخلف، بينما تنزلق للأمام على الأخرى.
- ◀ قم بالانحناء للأمام عند الخصر حتى يصبح الجزء العلوي من الجسم موازيًا للجليد.
- ◀ ارفع الساق الممتدة بحيث تكون الركبة والقدم في مستوى الورك، مع إبقاء الرأس للأعلى ومتجهة نحو الأمام.
- ◀ قم بتقويس الظهر وإبقاء الذراعين ممتدتين إلى الجانب.

SPECIAL OLYMPICS 10			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريس
الانعطاف الثلاثي الداخلي للأمام، يسارًا ويمينًا	سيؤدي الطلاب الانعطاف ثلاثي داخلي للأمام من وضعية الوقوف بثبات وتثبيت الحافة الخارجية الخلفية خارج الانعطاف.	الكتفين في مقابل الوركين، التحكم في الحواف، نقل الوزن	راجع التحرك مع الانعطاف بالقدم من الأمام إلى الخلف وراجع حركة "الكتفين في مقابل الوركين". اطلب من الطلاب الترتب على أداء انعطاف ثلاثي على الحائط. راجع أساليب نقل الوزن وحركات الانزلاق للأمام بدم واحد وحركات الانزلاق للخلف بدم واحد.
خمس حركات متقاطعة للخلف متتالية، يسارًا ويمينًا	سيقوم الطلاب بأداء خمس حركات متقاطعة متتالية للخلف على التوالي مع الحد الأدنى من خدش إصبع القدم.	القوة الدافعة للخلف، التوازن	راجع الحركات للداخل والخارج النصفية إلى الخلف على شكل دائرة وحركات الخطو المتقاطع. ضع الطلاب على شكل دائرة واطلب منهم أن يتربوا على الخطوات. يمكنهم بعد ذلك تحويل الوركين إلى الوضع الخلفي ومواصلة الخطو المتقاطع. وضع نمط علامة الاستهتام للقدم الخارجية أثناء تقاطعها
توقف الهوكي	سيوقف الطلاب بالكامل باستخدام وضعية توقف الهوكي	التوقف، التوازن	راجع التوقف بحركة جرافة الثلج. وضع وضعية الجسم ووضع القدم لأداء حركة توقف الهوكي. واطلب من الطلاب الترتب على التوقف باتجاه الحاجز.
الحركة الحزونية إلى الأمام لمسافة ثلاثة أضعاف طول جسم المتزلج.	سيؤدي الطلاب حركة حزونية للأمام في خط مستقيم مع وضع الساق الحرة عند مستوى الورك أو أعلى والثبات على الوضعية لمسافة تساوي ثلاثة أضعاف طول الطلاب.	التوازن، المرونة	راجع أساليب الانزلاق بدم واحد ونقل الوزن. سوف يترب الطلاب على الوضعية الصحيحة للحركة الحزونية على الحائط يجب أن يبدأوا بالانزلاق بدم واحد إلى الأمام مع وضع الساق خلفهم قليلًا ثم التقدم إلى الوضع الحزوني الكامل.

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
الانعطاف الثلاثي الداخلي للأمام: يقوم اللاعب بالانعطاف بالجزء الخاطئ من النصل.	اطلب من اللاعب استخدام الحركة الصحيحة للركبة عند الانعطاف، مع التراجع قليلًا للأمام حتى الوصول إلى مقدمة القدم أثناء دخوله الانعطاف.
الانعطاف الثلاثي الداخلي للأمام: يسقط اللاعب عن الحافة بعد الانعطاف.	اطلب من اللاعب أداء دوران عكسي قوي، بحيث يكون الوركين في مقابل الكتفين، متبعًا وضعية "التحقق" من الانعطاف مع ضبط موضع الوركين حسب الحاجة.



الحركات المتقاطعة للخلف: يميل اللاعب إلى الأمام كثيراً بينما يتحرك إلى الخلف، مما يسبب خدشاً عند أصابع القدمين.	اطلب من اللاعب ثني ركبتيه بحيث يتم تحميل وزن الجسم فوق مقدمة القدم وليس فوق أسنان النصل عند أصابع القدم، مع الوقوف والكتفين فوق الوركين.
الحركات المتقاطعة للخلف: يميل اللاعب خارج الدائرة.	اطلب من اللاعب أن يميل داخل الدائرة ليكون على الحواف الصحيحة.
توقف الهوكي: يواجه اللاعب صعوبة في استخدام قدميه للتوقف.	اطلب من اللاعب أن يبدأ التوقف في حركة جرافة الثلج ثم يغلق قدمه الخلفية للأعلى باستخدام الحافة الخارجية.
الحركة الحلزونية: يتأرجح اللاعب للأمام إلى أسنان النصل عند أصابع القدمين.	اطلب من اللاعب رفع ساقه الحرة في وضعية الحركة الحلزونية والضغط لأسفل باستخدام الكعب المنزلج به. وضغط الذراعين للخلف والصدر للأعلى والذقن للخارج.
الحركة الحلزونية: تكون الساق الحرة للاعب منخفضة للغاية.	اجعل اللاعب يتمدد في وضعية الحركة الحلزونية خارج الجليد أو على الألواح.



الشارة 11: انقر هنا لمشاهدة فيديو الشارة 11

تقدم المهارة - الشارة الحادية عشرة - التفصيل

- ❖ الحواف الخارجية الأمامية المتتالية (بعد أدنى اثنتين بكل قدم):
 - ◀ يجب تنفيذ سلسلة مكونة من أربع دوائر نصفية على الأقل مع قيام المتزلج بالتبادل بين قدميه ضمن السلسلة.
 - ◀ ابدأ بالقدم اليمنى، ويجب أن تكون الذراع اليمنى للأمام والذراع اليسرى للخلف والقدمين في وضع حرف "T" مع وجود القدم اليسرى في الخلف.
 - ◀ يتم الدفع من الحافة الداخلية، وتبقى الساق الحرة عند الكعب المتزلج بها مع بقية الجسم في وضعية البدء.
 - ◀ اثبت على هذا الانزلاق على حافة خارجية لنصف الدائرة النصفية.
 - ◀ عند منتصف الدائرة النصفية، ادفع الساق الحرة ببطء إلى الأمام أمام القدم المتزلج بها مع تغيير وضع الذراع بحيث تكون الذراع الحرة الآن في المقدمة والذراع المتزلج بها في الخلف. قم بتغيير وضع الذراعين عن طريق تمرير الذراعين إلى أسفل من الوركين والعودة إلى وضعيتهما.
 - ◀ حافظ على الوزن عند الكعب في أثناء الحافة الكاملة.
 - ◀ أدر القدم المتزلج بها مع فتحها إلى الوضعية على شكل حرف T لبدء الحافة التالية.

- ❖ الحواف الداخلية الأمامية المتتالية (بعد أدنى اثنتين بكل قدم):
 - ◀ يجب تنفيذ سلسلة مكونة من أربع دوائر نصفية على الأقل مع قيام المتزلج بالتبادل بين قدميه ضمن السلسلة.
 - ◀ ابدأ بالقدم اليمنى، ويجب أن تكون الذراع اليسرى للأمام والذراع اليمنى خلفك. تكون القدمان في الوضعية على شكل حرف "T" مع وضع القدم اليسرى عند الكعب المتزلج بها.
 - ◀ يتم الدفع من الحافة الداخلية اليسرى مع بقاء الساق الحرة عند الكعب المتزلج بها، وبقية الجسم في وضعية البدء والقدم المتزلج بها على الحافة الداخلية. حافظ على هذا الانزلاق لنصف الدائرة النصفية.
 - ◀ عند منتصف الدائرة النصفية، ادفع الساق الحرة ببطء إلى الأمام أمام القدم المتزلج بها مع تغيير وضع الذراع بحيث تكون الذراع المتزلج بها الآن في المقدمة والذراع الحرة في الخلف. قم بتغيير وضع الذراعين عن طريق تمرير الذراعين إلى أسفل من الوركين والعودة إلى وضعيتهما.
 - ◀ حافظ على الوزن عند الكعب في أثناء الحافة الكاملة.
 - ◀ أدر القدم المتزلج بها مع فتحها إلى الوضعية على شكل حرف T لبدء الحافة التالية.

❖ حركة موهوك الداخلية الأمامية (يسارًا ويمينيًا):

- ◀ انزلق للأمام بانحناء على حافة داخلية أمامية.
- ◀ يجب أن تبقى الساق الحرة في وضع ممتد للخلف.
- ◀ يجب أن تكون الذراع المتزلج بها في المقدمة والذراع الحرة ثابتة في الخلف والرأس ينظر إلى داخل الانحناء.
- ◀ للاستعداد للانعطاف، قم بتدوير الجزء العلوي من الجسم بشكل أكبر داخل الانحناء، مع وضع القدم الحرة داخل القدم المتزلج بها بزاوية قائمة بحيث يكون كعب القدم الحرة قريبًا من مشط القدم المتزلج بها.
- ◀ لأداء الانعطاف، ضع قدمك الحرة على الجليد مع السماح للقدم المتزلج بها بالانزلاق بسرعة على طول خط انتقالها ثم ارفعها عندما يلتف الوركين لمواجهة القدم المتزلج بها. يتم نقل الوزن من قدم إلى أخرى.
- ◀ يتم الاستمرار في الانزلاق على حافة داخلية خلفية مع وضع الذراع المتزلج بها للأمام، وتثبيت الذراع الحرة في الخلف والرأس ينظر إلى داخل الانحناء. تكون وضعية التحقق مشابهة لنهاية الانعطاف الثلاثي الخارجي للأمام.

❖ الحواف الخارجية الخلفية المتتالية (بعد أدنى اثنتين بكل قدم):

- ◀ اتخذ وضعية الوقوف مع التوضع في اتجاه التنقل.
- ◀ لبدء الحافة، ابدأ بحركة للداخل والخارج نصفية للخلف (التحرك كالأسماك) مع الحافة الداخلية الخلفية اليسرى. ادفع إلى الحافة الخارجية الخلفية اليمنى، ثم انحن قليلاً نحو الدائرة. تأتي القدم الحرة أمام القدم المتزلج بها. يتم تمديد الذراع الحرة للأمام، ويتم تمديد الذراع المتزلج بها للخلف وينظر الرأس إلى داخل الانحناء فوق الأثر. اثبت على هذا الانزلاق على حافة خارجية لنصف الدائرة النصفية.
- ◀ عند منتصف الدائرة النصفية، أعد الساق الحرة ببطء إلى كعب القدم المتزلج بها مع تغيير وضع الذراع بحيث تكون الذراع المتزلج بها الآن في المقدمة والذراع الحرة في الخلف والرأس ينظر خارج الانحناء. قم بتغيير وضع الذراعين عن طريق تمرير الذراعين إلى أسفل من الوركين والعودة إلى وضعيتهما.
- ◀ كرر الأمر للحافة الأخرى.

❖ الحواف الداخلية الخلفية المتتالية (بعد أدنى اثنتين بكل قدم):

- ◀ اتخذ وضعية الوقوف مع التوضع بعيدًا عن اتجاه التنقل.
- ◀ لبدء الحافة، ابدأ بحركة للداخل والخارج نصفية للخلف (التحرك كالأسماك) مع الحافة الداخلية الخلفية اليسرى. ادفع إلى الحافة الداخلية الخلفية اليمنى، ثم انحن قليلاً نحو الدائرة. مع تمديد الذراع الحرة للأمام، وتمديد الذراع المتزلج بها للخلف والرأس ينظر إلى داخل الانحناء، قم بالتقاط الساق الداخلية ومدّها للأمام فوق الأثر. اثبت على هذا الانزلاق على حافة داخلية لنصف الدائرة النصفية.
- ◀ عند منتصف الدائرة النصفية، أعد الساق الحرة ببطء إلى كعب القدم المتزلج بها واستمر في مدها قليلاً للخلف فوق أثر الكعب المتزلج بها. قم بتغيير موضع الذراع بحيث تصبح الذراع المتزلج بها الآن للأمام والذراع الحرة في الخلف والرأس ينظر إلى داخل الانحناء. قم بتغيير وضع الذراعين عن طريق تمرير الذراعين إلى أسفل من الوركين والعودة إلى وضعيتهما.

SPECIAL OLYMPICS 11			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للتدريس
الحواف الخارجية الأمامية المتتالية، بحد أدى اثنتين بكل قدم	يجب أن يكون الطلاب قادرين على أداء الحواف الخارجية الأمامية المتتالية على محور متواصل.	نقل الوزن، وضعية الجسم، السرعة	راجع سلسلة الحركات المتناسقة للامام باستعمال الاستخدام الصحيح للنصل. وضع الهدف. ذكر الطلاب أنهم بحاجة إلى اكتساب السرعة مع كل دفعة. اعرض على الطلاب نمط MIF من دفتر السجلات.
الحواف الداخلية الأمامية المتتالية، بحد أدى اثنتين بكل قدم	يجب أن يكون الطلاب قادرين على أداء الحواف الداخلية الأمامية المتتالية على محور متواصل.	نقل الوزن، وضعية الجسم، السرعة	راجع سلسلة الحركات المتناسقة للامام باستعمال الاستخدام الصحيح للنصل. وضع الهدف. ذكر الطلاب أنهم بحاجة إلى اكتساب السرعة مع كل دفعة. وضع لهم نمط MIF من دفتر السجلات.
حركة موهوك الداخلية للأمام، يسارًا ويمينًا	سينمطف الطلاب بحركة موهوك داخلية مفتوحة للامام في كلا الاتجاهين دون فقدان السرعة.	حركة الأقدام المتبادلة، نقل الوزن	راجع حركة "الكثفين في مقابِل الوركين". إذا لزم الأمر، يمكن تنفيذ رسم بياني على الجليد حتى يتمكن الطلاب من رؤية ماهية الأمر بصريًا. للبدء، يمكن للطلاب سحب أسنان النصل عند أصابع القدم الحرة على الجليد، ثم دفع الكعب للامام والخطو لأسفل مع التقاط القدم المتزلج بها.
الحواف الخارجية الخلفية المتتالية، بحد أدى اثنتين بكل قدم	يجب أن يكون الطلاب قادرين على أداء الحواف الخارجية الخلفية المتتالية على محور متواصل.	نقل الوزن، وضعية الجسم، التحكم في الحواف	اشرح/راجع الدفع للخلف. وضع أن الساق الحرة ستتحرك أمام الساق المتزلج بها بعد الدفع وحركة القدم الحرة تنتقل من أمام الكعب المتزلج به إلى خلفه. اشرح وضعية الذراع ووضعية الرأس في الحالة الخارجية والداخلية.
الحواف الداخلية الخلفية المتتالية، بحد أدى اثنتين بكل قدم	يجب أن يكون الطلاب قادرين على أداء الحواف الداخلية الخلفية المتتالية على محور متواصل.	نقل الوزن، وضعية الجسم، التحكم في الحواف	اشرح/راجع الدفع للخلف. وضع أن الساق الحرة ستتحرك أمام الساق المتزلج بها بعد الدفع وحركة القدم الحرة تنتقل من أمام الكعب المتزلج به إلى خلفه. اشرح وضعية الذراع ووضعية الرأس في الحالة الخارجية والداخلية.

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
الحواف: يبدأ اللاعب الدوران في وقت مبكر جدًا ويكون لديه حركة متأرجحة كثيرة جدًا لذراعيه عند الدوران.	اطلب من اللاعب أن يبقى في الوضعية الأولية لنصف الدائرة النصفية واطلب من اللاعب تمرير ذراعيه إلى الأسفل بالقرب من الجسم ثم الرجوع إلى الأعلى.
الحواف: وضعية الساق الحرة للاعب غير صحيحة أثناء المرور.	اطلب من اللاعب أن يوجه أصابع قدمه فوق الأثر مباشرة.
الموهوك: لا ينمطف اللاعب للخلف.	اطلب من اللاعب تدوير الجزء العلوي من الجسم وتدوير القدم الحرة وتوجيه الكعبين نحو بعضهما بعضًا.

12

5.12. الشارة 12



الشارة 12: انقر هنا لمشاهدة فيديو الشارة 12

تقدم المهارة – الشارة الثانية عشرة – التفصيل

❖ قفزة الفالس:

- ← اتخذ وضعية الوقوف على شكل حرف "T". ستُعرف الساق الأمامية باسم الساق القافزة، وستكون الساق الخلفية هي الساق الحرة.
- ← نفذ ضربة قوية على الحافة الخارجية الأمامية للساق القافزة المثبتة، وادفع الساق الحرة للأمام وللأعلى لبدء القفزة أثناء دفع الساق القافزة لأعلى في الهواء (قفزة كالأرنب صغيرة).
- ← قم بعمل انعطاف نصفي في الهواء واهبط على الساق الحرة السابقة على حافة خارجية خلفية.
- ← يجب أن ينظر الرأس في الاتجاه الذي جاء منه المتزلج، وتكون الذراعين ممدودتين إلى الجانب لتحقيق التوازن، والوركين قائمتين والساق الحرة ممتدة بشكل مستقيم للخلف في وضعية التحقق.
- ← استمر في أداء الانزلاق على حافة خارجية خلفية.

❖ الدوران بقدم واحدة (ثلاث دورات على الأقل):

- ← اتخذ وضعية الوقوف على شكل حرف "T". ستكون الساق المتزلج بها هي الساق الأمامية.
- ← يجب سحب الذراع المتزلج بها عبر الجزء العلوي من الجسم للمساعدة في تشكيل "التفاف لأعلى". والذراع الأخرى مثبتة بإحكام في الخلف. يبدأ الذراعان في الدوران قبل الدفع.
- ← ادفع على حافة خارجية ضيقة إلى الأمام قبل البدء في انعطاف ثلاثي خارجي للأمام لبدء الدوران حيث تدور الساق الحرة إلى الجانب ويتم سحبها بجوار الساق المتزلج بها.
- ← يتم بعد ذلك جلب الأذرع نحو الصدر مع استمرار الدوران على مقدمة القدم والجزء السفلي لأسنان النصل عند أصابع القدم.
- ← اخرج من الدوران عن طريق وضع الساق الحرة على الجليد والضغط على الحافة الخارجية للخلف.

- ❖ تسلسل خطوات الموهوك (كرر الأمر في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة). يمكن اتخاذ خطوتين تمهيديتين اختيارييتين. يجب أن يتكون تسلسل الخطوات مما يلي: (عكس اتجاه عقارب الساعة)
 - ◀ الجانب الخارجي الأمامي الأيسر (LFO)
 - ◀ التقاطع الداخلي الأمامي الأيمن (RFI)
 - ◀ LFO
 - ◀ حركة الموهوك من الحافة الداخلية الأمامية اليمنى (RFI) إلى الحافة الداخلية الخلفية اليسرى (LBI)
 - ◀ الجانب الخارجي الخلفي الأيمن (RBO)
 - ◀ التقاطع الداخلي الخلفي الأيسر (LBI)، انتقل إلى داخل دائرة عند RFI، وقدميك معاً
 - ◀ كسر الأمر. ابدأ في اتجاه عقارب الساعة بالقدم اليمنى.

❖ مزيج من ثلاث حركات مختارة من الشارات التاسعة إلى الثانية عشرة

SPECIAL OLYMPICS 12			
المهارة	الهدف	مجال التركيز	نصائح للمدرسين
قفزة الفلاس	سوف يؤدي الطلاب قفزة فليس من حافة خارجية خلفية مع الحفاظ على وضعية هبوط صحيحة.	التوازن، التحكم في الحواف، القفز	راجع الحافة الخارجية الأمامية، والحافة الخارجية الخلفية، ووضعية الهبوط بالحافة الخارجية الخلفية. راجع الدوران بدم واحدة لمعرفة الاتجاه الطبيعي الذي يجب على المتزلج أن يدور فيه. كذلك اطلب من الطلاب القفز والوقوف على أقدامهم لرؤية الدوران الطبيعي. يمكن تعليم الطلاب الدخول في حركة القفز من الحركات المتقاطعة للخلف التقليدية أو باستخدام الحركات المتقاطعة في مقابل القفز ثم الدفع لاتخاذ الوضعية.
الدوران بدم واحدة، ثلاث دورات على الأقل	سوف يدور الطلاب على قدم واحدة لعدد ثلاث دورات على الأقل دون فقدان التوازن أو السقوط.	التوازن	راجع الدوران الأساسي بدم واحدة. يجب مراجعة الإحلال الصحيح للدوران بدم واحدة. سيؤدي الطلاب ثلاث حركات متقاطعة للخلف، ويتوقفون، ويقومون بتغيير الأذرع، ويتخذون وضعية حرف T، ويؤدون الدفع، وتثبيت الحافة، وحركة الانعطاف الثلاثي، والتحكم بالساق الحرة، وتوجيه إصبع القدم إلى الداخل، ودفع الوركين للخلف. هذه مهارة جيدة لاستخدام رسم بياني على الجليد لشرحها، ووضح لهم أن حركة الانعطاف الثلاثي تتجه مجدداً نحو الحافة التي يخطون عليها. يمكن أن تكون فوق الجزء الأوسط من النصل.
التقاطع للأمام، حركة موهوك الداخلية، التقاطع للخلف، الخطو للأمام - يجب تكرار تسلسل الخطوات في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة	سوف ينفذ الطلاب تسلسل الخطوات مع وضع القدمين بالقرب من بعضهما بعضاً والحفاظ على وضعية التزلج الحر في جميع الأوقات.	وضعية الجسم، التمدد، السرعة	راجع حركات الموهوك. اشرح النمط الذي يجب على الطلاب الحفاظ عليه للتسلسل. قسم التسلسل إلى خطوات فردية قبل أن تتوقع من الطلاب تنفيذ التسلسل بأكمله. وضحه.

مجموعة من ثلاث حركات مختارة من الشارات من 9 إلى 12

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
قفزة الفالس: يضرب اللاعب أسنان النصل عند أصابع القدم أثناء مرور الساق الحرة.	اطلب من اللاعب أن يرفع ركبته عند الركلة كما هو الحال في القفز كالأرنب.
قفزة الفالس: يقوم اللاعب بتدوير قفزة الفالس بشكل أقل.	اطلب من اللاعب أن يقوم بتدوير الوركين نصف دورة وينقل وزن الجسم إلى القدم التي سيهبط بها عند بدء القفزة.
قفزة الفالس: يعاني اللاعب من عدم القدرة على التحكم في الجزء العلوي من الجسم عند الهبوط.	اطلب من اللاعب إبقاء ذراعه الحرة للأمام قليلاً وذراعه المتزلج بها إلى الجانب.
الدوران: ليس لدى اللاعب وضعية دخول محكمة بما فيه الكفاية لأداء الدوران.	اطلب من اللاعب ثني ركبته أكثر على حافة الدخول الأمامية للدخول في الانعطاف الثلاثي واجعل اللاعب يبقى لفترة أطول على حافة الدخول قبل الانعطاف الثلاثي.
الدوران: يقوم اللاعب بالدوران بالجزء الخاطئ من النصل.	اطلب من اللاعب أن يحافظ على وزنه على مقدمة القدم والجزء السفلي من أسنان النصل عند أصابع القدم.
الدوران: يقوم اللاعب بتدوير الكتفين خارج الدائرة.	اطلب من اللاعب إبقاء الرأس والجزء العلوي من الجسم في اتجاه الدوران.

6. التزلج الفردي – مستويات المنافسة

الزلاجات

يجب شحذ نصل أحذية التزلج الفني على الجليد المستخدمة خلال منافسات الأولمبياد الخاص لإنتاج مقطع عرضي مسطح إلى مقعر دون حدوث تغيير في عرض النصل كما تم قياسه بين الحافتين. مع ذلك، يُسمح باستدقاق أو تضيق طفيف للمقطع العرضي للنصل.

ملابس المنافسة

يجب أن تكون ملابس المتنافسين محتشمة ولائقة ومناسبة للمنافسة الرياضية، وليست مبهرجة أو ذات تصميم مسرحي. مع ذلك، قد تعكس الملابس طبيعة الموسيقى المختارة.

يجب ألا تعطي الملابس تأثير العري المفرط غير المناسب للتخصص. يجب على الرجال ارتداء سراويل طويلة ويجب ألا يرتدوا سراويل ضيقة. بالإضافة إلى ذلك، في الرقص على الجليد، يجب على السيدات ارتداء تنورة. لا يُسمح بالاكسسوارات والدعائم.

سيتم فرض عقوبة على ارتداء الملابس التي لا تستوفي المتطلبات بخصم 0.5 نقطة. يجب أن تكون الزخارف الموجودة على الأزياء غير قابلة للفصل. سيتم فرض عقوبة على سقوط جزء من الزي أو الزخرفة على الجليد بخصم 0.5 نقطة.

موسيقى المنافسة

يجب على جميع المتنافسين تقديم موسيقى المنافسة بجودة ممتازة على أقراص مضغوطة أو بأي تنسيق آخر معتمد. يجب تسجيل كل برنامج (برنامج قصير/تزلج حر) على أغنية واحدة وعلى قرص منفصل. يجب على المتنافسين توفير موسيقى احتياطية لكل برنامج.

المستوى 1

هذا برنامج تزلج حر للمبتدئين.

سيقوم المتزلجون بتنفيذ العناصر الستة المحددة المدرجة أدناه من الشارات 1 إلى 5. يمكن تنفيذ العناصر بأي ترتيب.

- حركات للداخل والخارج أمامية (5 على الأقل) (FSW)
- حركات للداخل والخارج خلفية (5 على الأقل) (BSW)
- الانزلاق للأمام بقدم واحدة يسارًا ويمينًا (FGI)
- القفز بالقدمين في المكان أو مع التحرك (لأمام فقط) (TFJU)
- التوقف بحركة جرافة الثلج بقدم واحدة (يسارًا أو يمينًا) (FSSt)
- حركات الانحناء بالقدمين للأمام يسارًا ويمينًا (يجب أن تكون القدمان متوازيتين ومتكنتين على انحناء) (FTCu)

ورقة المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين - المستوى 1

باستخدام أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين، يمكنك التحقق مما إذا كان اللاعب يمكنه بالفعل أداء جميع العناصر الضرورية للمستوى. كذلك يمكنك رسم البرنامج على الصفحة الثانية ووضع علامة على العناصر في مكانها. بالإضافة إلى ذلك، فهي تساعدك على ملء ورقة محتوى البرنامج المخطط له.

المستوى 2

هذا برنامج تزلج حر للمستوى المبتدئ المتقدم.

سيقوم المتزلجون بتنفيذ العناصر السبعة المحددة المدرجة أدناه من الشارات 1 إلى 9. يمكن تنفيذ العناصر بأي ترتيب.

- القفز كالأرنب (BHo)
- التوقف على شكل حرف T يسارًا أو يمينًا (TSt)
- سلسلة الحركات المتناسقة للخلف (6-8 سلاسل حركات متناسقة مع تبادل القدمين) (BSt)

- الدوران بالقدمين للأمام (ثلاث دورات على الأقل) (FTFSp)
- الانعطاف الثلاثي الخارجي للأمام (يسارًا ويمينيًا) (في المكان أو مع التحرك) (FoTTu)
- الحركات المتقاطعة للأمام المتتالية (يسارًا ويمينيًا) في نمط واحد على شكل الرقم ثمانية (4-6 حركات متقاطعة لكل دائرة) (FCr)
- الاندفاع (لانج) للأمام أو حركة إطلاق النيران على بطة (عند أي عمق) (FLu)

ورقة المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين - المستوى 2

باستخدام أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين، يمكنك التحقق مما إذا كان اللاعب يمكنه بالفعل أداء جميع العناصر الضرورية للمستوى. كذلك يمكنك رسم البرنامج على الصفحة الثانية ووضع علامة على العناصر في مكانها. بالإضافة إلى ذلك، فهي تساعدك على ملء [ورقة محتوى البرنامج المخطط له](#).

المستوى 3

هذا برنامج تزلج حر للمستوى المتوسط.

سيقوم المتزلجون بتنفيذ العناصر السبعة المحددة المدرجة أدناه من الشارات 1 إلى 12. يمكن تنفيذ العناصر بأي ترتيب.

- الحركة الحلزونية للأمام (FSp)
- الدوران العمودي بقدم واحدة/ الدوران مع الخدش (USp) (ثلاث (3) دورات على الأقل)
- قفزة الفالس (W) في المكان أو مع التحرك
- الحركات المتقاطعة للخلف المتتالية (يسارًا ويمينيًا) في نمط واحد على شكل الرقم ثمانية (4-6 حركات متقاطعة لكل دائرة) (BCr)
- الحواف الداخلية الأمامية المتتالية (مجموعة من أربع حواف متناوبة = إجمالي أربع حواف) (FiEd)
- الانعطاف الثلاثي للأمام (يسارًا ويمينيًا) (في المكان أو مع التحرك) (FiTTu) – يعتبر هذا عنصرًا واحدًا ويجب أن تتبع حركات الانعطاف الثلاث بعضها بعضًا على التوالي، ولكن يُسمح بحد أدنى من الخطوات بينها
- تسلسل الخطوات (StSq) وهو يتكون من خطوات وحركات انعطاف من الشارة 9 إلى 12 (تغطي نصف سطح الجليد على الأقل، ويمكن استخدام خط مستقيم أو نمط دائري)



ورقة المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين - المستوى 3

باستخدام أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين، يمكنك التحقق مما إذا كان اللاعب يمكنه بالفعل أداء جميع العناصر الضرورية للمستوى. كذلك يمكنك رسم البرنامج على الصفحة الثانية ووضع علامة على العناصر في مكانها. بالإضافة إلى ذلك، فهي تساعدك على ملء ورقة محتوى البرنامج المخطط له.

المستوى 4

البرنامج القصير

سيقوم المتزلجون بتنفيذ العناصر الثلاثة المحددة المدرجة.

يمكن تنفيذ العناصر بأي ترتيب.

- سالتشو فردية (1S) أو الحلقة الفردية بأصابع القدمين (1T)
- الدوران المنفرد في وضعية الجلوس دون تغيير القدم (3) (SSp) دورات على الأقل في وضعية الجلوس
- تسلسل مهارات التزلج أ (SSkSqA): تسلسل الفالس من ثلاث خطوات: يتم تنفيذه في نمط على شكل الرقم ثمانية. يمكن إضافة مقدمة من خطوتين.

التزلج الحر

هذا برنامج تزلج حر أكثر تقدمًا.

سيقوم المتزلجون بتنفيذ العناصر التسعة المحددة المدرجة أدناه.

يمكن تنفيذ العناصر بأي ترتيب.

- خمسة عناصر قفز.

القفزات المسموح بها: قفزة الفالس (W)، سالتشو فردية (1S)، الحلقة الفردية بأصابع القدمين (1T)، الحلقة الفردية (1L0). يمكن تنفيذ كل قفزة فردية مرتين بحد أقصى خمسة عناصر قفز في المجمل. يمكن أن يكون هناك مجموعتان أو تسلسلان للقفز (بحد أقصى قفرتين).

- ثلاث دورات

○ دورة واحدة في وضعية واحدة دون تغيير القدم (في وضعية قائمة أو انحناء خلفي للظهر أو جلوس

أو الجمل) (Usp/Lsp/SSp/CSp) بحد أدنى ثلاث (3) دورات

○ دوران خلفي عمودي واحد دون تغيير القدم (UBSp) (يُسمح بأي دخول) بحد أدنى ثلاث (3) دورات

○ دورة واحدة مع تغيير الوضعية مرة واحدة دون تغيير القدم (CoSp) مع دورتين (2) على الأقل في

كل وضعية

• تسلسل رقصات مصممة واحد (ChSq) (يغطي سطح الجليد بالكامل بما في ذلك الخطوات وحركات الانعطاف

ووضعية حركة حلزونية واحدة على الأقل)

ورقة المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين - المستوى 4

باستخدام أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين، يمكنك التحقق مما إذا كان اللاعب يمكنه بالفعل أداء جميع العناصر الضرورية للمستوى. كذلك يمكنك رسم البرنامج على الصفحة الثانية ووضع علامة على العناصر في مكانها. بالإضافة إلى ذلك، فهي تساعدك على ملء ورقة محتوى البرنامج المخطط له.

المستوى 5

البرنامج القصير

سيقوم المتزلجون بتنفيذ العناصر الأربعة المحددة المدرجة أدناه.

يمكن تنفيذ العناصر بأي ترتيب.

- الحلقة الفردية (1L0)
- مجموعة قفزات مكونة من سالتشو فردية + الحلقة الفردية بأصابع القدمين (1S+1T)
- الدوران في وضعية الجمل دون تغيير القدم (CSp) (ثلاث (3) دورات على الأقل في وضعية الجمل)
- تسلسل مهارات التزلج ب (SSkSqB): يمكن تنفيذ هذا النمط على طول سطح الجليد أو عرضه. سيتم تنفيذ التسلسل على كلا القدمين ويجب أن يتم ذلك مباشرة قبل بعضهما بعضًا مع الحد الأدنى من الخطوات بينهما.

التزلج الحر

هذا برنامج تزلج حر للمستوى المتقدم.

سيقوم المتزلجون بتنفيذ العناصر العشرة المحددة المدرجة أدناه.

يمكن تنفيذ العناصر بأي ترتيب.

- ستة عناصر قفز. القفزات المسموح بها: قفزة الفالس (W)، سالتشو فردية (1S)، الحلقة الفردية بأصابع القدمين (1T)، الحلقة الفردية (1L0)، انقلاب فردي (1F)، قفزة فردية من الجهة الخلفية للزلاجة (1Lz). يمكن تنفيذ كل قفزة فردية مرتين بحد أقصى خمسة عناصر قفز في المجلد. يمكن أن يكون هناك ثلاث مجموعات أو تسلسلات للقفز (بحد أقصى قفرتين).
- ثلاث دورات (لا يُسمح بالدخول في وضعية طائرة أو الدورات الطائرة)
 - دورة واحدة في وضعية واحدة مع تغيير القدم أو دون ذلك (في وضعية قائمة أو انحناء خلفي للظهر أو جلوس أو الجمل) (Usp/CUSp/LSp/CLSp/SSp/CSSp/CSp/CCSp) بحد أدنى ثلاث دورات بكل قدم

- دورتان مع تغيير واحد على الأقل للوضعية مع تغيير القدم أو دون ذلك مع ما لا يقل عن دورتين (2) في كل وضعية وثلاث (3) دورات بكل قدم (CoSp/CCoSp)
- تسلسل رقصات مصممة واحد (ChSq) (يغطي سطح الجليد بالكامل بما في ذلك الخطوات وحركات الانعطاف ووضعية حركة حلزونية واحدة على الأقل)

ورقة المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين - المستوى 5

باستخدام أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين، يمكنك التحقق مما إذا كان اللاعب يمكنه بالفعل أداء جميع العناصر الضرورية للمستوى. كذلك يمكنك رسم البرنامج على الصفحة الثانية ووضع علامة على العناصر في مكانها. بالإضافة إلى ذلك، فهي تساعدك على ملء ورقة محتوى البرنامج المخطط له.

المستوى 6

البرنامج القصير

سيقوم المتزلجون بتنفيذ العناصر الخمسة المحددة المدرجة أدناه.

يمكن تنفيذ العناصر بأي ترتيب.

- أكسل فردي (1A)
- مجموعة قفزات مكونة من الانقلاب الفردي + الحلقة الفردية + الحلقة الفردية بأصابع القدمين (1F+1Lo+1T)
- مجموعة من الدورات مع تغيير واحد على الأقل للوضعية وتغيير واحد للقدم (CCoSp) مع ما لا يقل عن ثلاث (3) دورات بكل قدم وما لا يقل عن دورتين (2) بكل وضعية
- الجلوس الطائر (FSSp) أو الدوران الطائر في وضعية الجمل (FCSp) دون تغيير الوضعية ودون تغيير القدم وبحد أدنى ثلاث (3) دورات
- تسلسل مهارات التزلج ج (SSkSqC): يعتبر هذا التسلسل بمثابة عنصر واحد ويجب أن يتبع كل منها الآخر على التوالي، ولكن يُسمح بحد أدنى من الخطوات بينها.

التزلج الحر

هذا برنامج التزلج الحر الأكثر تقدمًا.

سيقوم المتزلجون بتنفيذ العناصر الأحد عشر المحددة المدرجة أدناه.

- سبعة عناصر قفز: القفزات المسموح بها: جميع القفزات الفردية والمزدوجة (باستثناء قفزة الفالس وقفزة أكسل المزدوجة).
- يمكن تنفيذ كل قفزة فردية مرتين بحد أقصى خمسة عناصر قفز في المجلد. يمكن أن يكون هناك ثلاث مجموعات أو تسلسلات للقفز (بحد أقصى ثلاث قفزات).
- ثلاث دورات
 - دورة واحدة مع تغيير القدم وتغيير الوضعية (CCoSp) مع ما لا يقل عن خمس (5) دورات بكل قدم وما لا يقل عن دورتين (2) بكل وضعية
 - دورة واحدة مع الدخول في وضعية طائرة مع تغيير القدم أو دون ذلك ومع تغيير الوضعية أو دون ذلك، ولكن مع ما لا يقل عن ست (6) دورات في المجلد


- دورة واحدة مع حرية الاختيار
- تسلسل رقصات مصممة واحد (ChSq) (يغطي سطح الجليد بالكامل بما في ذلك الخطوات وحركات الانعطاف ووضع حركة حلزونية واحدة على الأقل)

ورقة المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين - المستوى 6

باستخدام أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين، يمكنك التحقق مما إذا كان اللاعب يمكنه بالفعل أداء جميع العناصر الضرورية للمستوى. كذلك يمكنك رسم البرنامج على الصفحة الثانية ووضع علامة على العناصر في مكانها. بالإضافة إلى ذلك، فهي تساعدك على ملء ورقة محتوى البرنامج المخطط له.

ورقة محتوى البرنامج

يجب على كل متزلج/ثنائي/زوج تقديم ورقة محتوى البرنامج، أي نموذج رسمي يشير إلى العناصر المخطط لها لكل فقرة في المنافسة، باستثناء الرقصات المكونة من أنماط.



Planned Program Content

Please fill in with type or write in capital letters!

For pairs and dance couples it is sufficient if one partner fills in the following form

Special Olympics Program:
Category: (Single/ Pairs/ U. Pairs/ Ice dance/ U. Ice dance/ SYS + Level)
Name of Competitor(s):

ELEMENTS IN ORDER OF SKATING	
Elements SP / SD	Elements FS / FD
1	1
	2
2	3
	4
3	5
	6
4	7
	8
5	9
	10
6	11
	12
7	13
	14

Date: _____

Signature: _____

يجب ملء ورقة PPC هذه وفقًا لمستوى المتزلج وبالاختصارات المناسبة - يرجى أيضًا الاطلاع على كتاب القواعد المعني لمزيد من التفاصيل.

الاختصارات:

حركات الدوران	
FTFSp	الدوران بالقدمين للأمام
Usp	Usp
UBSp	الدوران العمودي للخلف
CUSp	الدوران العمودي المتغير
FUSp	الدوران العمودي في وضعية طائرة
FCUSp	الدوران العمودي في الوضعية الطائرة المتغير
LSp	الدوران في وضعية انحناء خلفي للظهر
SSp	الدوران في وضعية الجلوس
CSSp	الدوران في وضعية الجلوس المتغير
FSSp	الدوران في وضعية الجلوس الطائر
FCSSp	الدوران في وضعية الجلوس الطائرة المتغير
CSp	الدوران في وضعية الجمل
CCSp	الدوران في وضعية الجمل المتغير
FCSp	الدوران في وضعية الجمل الطائرة
FCCSp	الدوران في وضعية الجمل الطائرة المتغير
CoSp	مجموعة الدوران
CCoSp	مجموعة الدوران المتغيرة
FCCoSp	مجموعة الدوران المتغيرة في الوضعية الطائرة

مهارات التزلج	
FSw	الحركات للداخل والخارج إلى الأمام
Bsw	الحركات للداخل والخارج إلى الخلف
FGL	الانزلاق للأمام بقدم واحدة
FSSt	التوقف بحركة جرافة ثلج للأمام بقدم واحدة
FTCu	حركات الانحناء بالقدمين للأمام
BHo	القفز كالأرنب
TSt	التوقف على شكل حرف T
BSt	سلسلة الحركات المتناسقة للخلف
FOTTu	الانعطاف الثلاثي الخارجي للأمام
FCr	الحركات المتقاطعة للأمام
Flu	الاندفاع (النج) للأمام أو إطلاق النيران على بطة
FSp	الحركة الحلزونية للأمام
BCr	الحركات المتقاطعة للخلف
FIEd	الحواف الداخلية الأمامية
FITTu	الانعطاف الثلاثي الداخلي للأمام
SSkSqA	تسلسل مهارات التزلج أ
SSkSqB	تسلسل مهارات التزلج ب
SSkSqC	تسلسل مهارات التزلج ج
ChSq	تسلسل الرقصات المصممة
StSq	StSq

القفزات			
2Lz	القفزة المزدوجة من الجهة الخلفية للزلاجة	TFJu	القفز بالقدمين
1A	أكسل فردي	W	قفزة الفالس
2S	سالتشو مزدوجة	1S	سالتشو فردية
2T	الحلقة المزدوجة بأصابع القدمين	1T	الحلقة الفردية بأصابع القدمين
2Lo	الحلقة المزدوجة	1Lo	الحلقة الفردية
2F	الانقلاب المزدوج	1F	الانقلاب الفردي
		1Lz	القفزة الفردية من الجهة الخلفية للزلاجة

وقت الإحماء

يجب تخصيص فترات إحماء لجميع المتنافسين، ولا يُسمح للمدربين بالتواجد على الجليد. تكون مدة أوقات الإحماء على النحو التالي:

التزلج الفردي:

المستوى الأول إلى الثالث: 4 دقائق

المستوى الرابع إلى السادس: برنامج قصير لمدة 4 دقائق

المستوى الرابع إلى السادس: التزلج الحر لمدة 6 دقائق

مجموعات الإحماء

التزلج الفردي: يجب ألا يكون هناك أكثر من ستة متزلجين في مجموعة إحماء واحدة.

6.1 المستوى الأول

للحصول على تفاصيل بشأن قواعد المنافسات لجميع المستويات، يرجى الاطلاع على كتاب القواعد المعني.



المستوى 1: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج الحر للمستوى 1

6.2. المستوى الثاني

للحصول على تفاصيل بشأن قواعد المنافسات لجميع المستويات، يرجى الاطلاع على كتاب القواعد المعني.



المستوى 2: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج الحر للمستوى 2

6.3. المستوى الثالث

للحصول على تفاصيل بشأن قواعد المنافسات لجميع المستويات، يرجى الاطلاع على كتاب القواعد المعني.



المستوى 3: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج الحر للمستوى 3

6.4. المستوى الرابع

للحصول على تفاصيل بشأن قواعد المنافسات لجميع المستويات، يرجى الاطلاع على كتاب القواعد المعني.

البرنامج القصير



المستوى 4.1: انقر هنا لمشاهدة فيديو البرنامج القصير للمستوى 4

برنامج التزلج الحر



المستوى 5.2: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج الحر للمستوى 4

6.5. المستوى الخامس

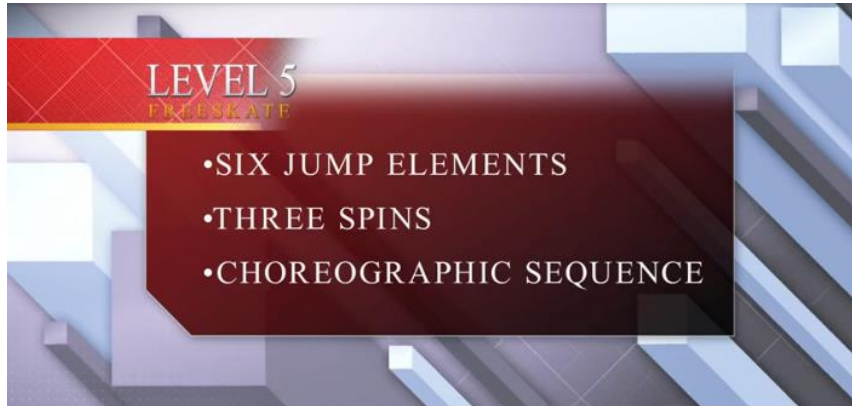
للحصول على تفاصيل بشأن قواعد المنافسات لجميع المستويات، يرجى الاطلاع على كتاب القواعد المعني.

البرنامج القصير



المستوى 5.1: انقر هنا لمشاهدة فيديو البرنامج القصير للمستوى 5

برنامج التزلج الحر



المستوى 5.2: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج الحر للمستوى 5

6.6. المستوى السادس

للحصول على تفاصيل بشأن قواعد المنافسات لجميع المستويات، يرجى الاطلاع على كتاب القواعد المعني.

البرنامج القصير



المستوى 6.1: انقر هنا لمشاهدة فيديو البرنامج القصير للمستوى 6

التزلج الحر



المستوى 7.2: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج الحر للمستوى 6

مواد فيديو إضافية

القفزات الفردية



مواد إضافية 1: انقر هنا لمشاهدة فيديو القفزات الفردية

مجموعة القفزات



مواد إضافية 2: انقر هنا لمشاهدة فيديو مجموعة القفزات

حركات الدوران



مواد إضافية 3: انقر هنا لمشاهدة فيديو حركات الدوران

7. أساسيات التزلج الفني على الجليد – التزلج الثنائي – برنامجشارات

التزلج الثنائي هو نظام تزلج على الجليد يتم تعريفه على أنه "التزلج بين شخصين في انسجام تام يؤديان حركاتهما في انسجام مع بعضهما بعضًا لإعطاء انطباع بالتزلج الثنائي الحقيقي مقارنة بالتزلج الفردي المستقل".
يتكون فريق التزلج الثنائي من امرأة واحدة ورجل واحد، أو امرأتين أو رجلين.
يُطلب من المتزلجين الثنائيين أداء فقرة أو فقرتين في المنافسات، التزلج الحر للمستويين 1 إلى 2 وإضافة البرنامج القصير للمستوى 3.

المستوى 1: الشارات من 1 إلى 2

المستوى 2: الشارات من 1 إلى 3

المستوى 3: الشارات من 1 إلى 4



7.1. الشارة 1

تقدم المهارة – الشارة الأولى للثنائيات – التفصيل

- ❖ تسلسل الحركات المتناسقة للأمام في انسجام، مع إمساك الأيدي:
- ◀ اتخاذ وضعية الوقوف مع الحفاظ على توازن جيداً، مع إمساك الأيدي.
- ◀ الحفاظ على مركز التوازن فوق الزلاجتين مباشرةً. عند التزلج للأمام، يجب تحميل وزن الجسم على منتصف النصل إلى الجزء الخلفي منه مع ثني الركبتين قليلاً.
- ◀ الوقوف بقدم واحدة مع توجيه أصابع القدم نحو الخارج بحوالي 60 درجة (وضعية الحرف T).

◀ يجب أن يتم الدفع بالحافة الداخلية لكل قدم دون استخدام الأسنان النصل عند أصابع القدمين. يجب نقل وزن الجسم بالتساوي من قدم إلى أخرى مع كل دفعة. يجب أن تكون الدفعات إلى الجانب الخلفي والساق الحرة ممددة.

- ◀ يجب مد الذراعين إلى الأمام قليلاً لتحقيق التوازن.
- ◀ إبقاء مستوى الرأس وتركيز العينين في اتجاه التنقل.
- ◀ يجب تنفيذ أربع ضربات متناوبة على الأقل دون انقطاع.

❖ الحركات المتقاطعة للأمام في انسجام، مع إمساك الأيدي:

- ◀ أربع إلى ست حركات متقاطعة على الأقل في كل اتجاه.
- ◀ اتخاذ وضعية الوقوف، مع إدارة الرأس والإمساك بالأيدي والالتكاء بالجسم والاكنتاف نحو الدائرة.
- ◀ التدرّب على مهارة الوقوف بثبات قبل التحرك.
- ◀ التزلج للأمام في اتجاه عكس عقارب الساعة، واستخدام الحواف الصحيحة مع ثني الركبتين.
- ◀ الانزلاق على القدمين، والبدء في التحرك بالساق الخارجية للداخل والخارج إلى الأمام، مع رفع القدم الخارجية فوق القدم المتزلج بها ووضعها على الحافة الداخلية مع تقاطع الكاحلين وتحميل الوزن على كلا القدمين عند الكعبين.
- ◀ تكون القدم موجودة الآن على الجزء الخارجي من الدائرة على الحافة الخارجية، وتُرفع مع رفع أصابع القدم لأعلى ووضعها بجانب القدم المتزلج بها، التي لا تزال على الحافة الخارجية.
- ◀ تكرار الأمر لخمس حركات متقاطعة متتالية.
- ◀ تكرار الأمر في اتجاه عقارب الساعة

❖ الدوران المتزامن بالقدمين (جنباً إلى جنب، ثلاث دورات على الأقل):

- ◀ اتخاذ وضعية الوقوف، بحيث تكون أصابع القدم متجهة قليلاً للداخل ومتباعدة بمقدار عرض الوركين.
- ◀ ثني الركبتين قليلاً أثناء تدوير الجزء العلوي من الجسم في وضعية "التفاف لأعلى" طفيفة (عكس اتجاه الدوران).
- ◀ استخدام وضعية "الالتفاف لأعلى" الطفيفة لبدء الدوران وترك الجسم يدور، مع رفع الركبتين قليلاً وتدوير أصابع القدمين إلى الداخل. يجب تحميل الوزن للأمام على مقدمتي القدمين، مع إبقاء أصابع القدمين متجهة نحو بعضها بعضاً.
- ◀ بعد أن تبدأ حركة الدوران في الاستدارة، يتم سحب الذراعين إلى الصدر لزيادة سرعة الدوران.
- ◀ يمكن الدخول في حركة الدوران من وضعية الوقوف بثبات أو التمحور أو الانحناء المتحرك.

❖ الحركات للداخل والخارج إلى الخلف (5 على الأقل)، مع إمساك الأيدي

- ◀ اتخاذ وضعية الوقوف مع توجيه الظهر في اتجاه التنقل، مع إمساك الأيدي.
- ◀ التزلج للخلف مع ثني الركبتين، والانزلاق على القدمين، والضغط بالقدمين على الحواف الداخلية، مع الانزلاق بالكعبين نحو الخارج حتى يكونا متباعدين قليلاً عن عرض الوركين. الحفاظ على التوازن على مقدمتي القدمين.
- ◀ تحريك الكعبين نحو بعضهما مع مواصلة استخدام الحواف الداخلية لسحب القدمين معاً مع رفع الركبتين قليلاً.
- ◀ الحفاظ على استقامة الجزء العلوي من الجسم مع مد الذراعين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.

- ❖ الانزلاق للأمام بقدم واحدة يسارًا ويمينًا (لمسافة تغطي طول الجسم)، مع إمساك الأيدي
 - ← اتخاذ وضعية الوقوف، مع إمساك الأيدي.
 - ← التزلج للأمام والانزلاق على كلا الزلاجتين مع تحميل الوزن باتجاه منتصف الجزء الخلفي من النصلين.
 - ← نقل توازن الوزن إلى إحدى الزلاجات، ورفع الزلاجة الأخرى إلى كاحل القدم المتزلج بها.
 - ← إبقاء الجسم منتصبًا ورأسك لأعلى وموجهًا نحو الأمام وذراعيك للأمام قليلاً.
 - ← الانزلاق على طول الجسم.
 - ← تكرار الأمر على القدم المقابلة.

- ❖ القفز بالقدمين في المكان أو مع التحرك (للأمام فقط)، مع إمساك الأيدي
 - ← إمساك الأيدي.
 - ← ثني الركبتين ثم التراجع باتجاه مقدمتي القدمين والدفع لأعلى لأداء قفزة صغيرة. (إذا كان المتزلج يشعر براحة أكبر أثناء التحرك، فاطلب منه أداء قفزة صغيرة أثناء التحرك).
 - ← الهبوط مع ثني الركبتين وعلى مقدمة القدم، ثم التراجع مرة أخرى إلى منتصف النصل/الجزء الخلفي للنصل.
 - ← التزلج للأمام ببطء والانزلاق بالقدمين ثم القفز بالقدمين أثناء الحركة.

الأخطاء الشائعة

الخطأ	التصحيح
وضعية الأذرع لدى اللاعبين ضعيفة.	اطلب من اللاعبين الحفاظ على وضعية ثابتة عند ربط حركات الإمساك.
يواجه اللاعبان صعوبة في المزامنة.	اطلب من أحد اللاعبين أن يعد بصوت عالٍ.



7.2. الإشارة 2

تقدم المهارة – الإشارة الثانية للثانويات – التفصيل

- ❖ ينزلق شريك واحد إلى الأمام بقدم واحدة وشريك آخر ينزلق إلى الخلف بقدم واحدة (لمسافة طول الجسم)، مع إمساك الأيدي
 - ← اتخاذ وضعية الوقوف، مع إمساك الأيدي.
 - ← ينزلق أحد الشريكين إلى الأمام، ويتزلج الآخر إلى الخلف وينزلق على كلا الزلاجتين مع تحميل الوزن باتجاه منتصف الجزء الخلفي من النصلين.
 - ← نقل توازن الوزن إلى إحدى الزلاجات، ورفع الزلاجة الأخرى إلى كاحل القدم المتزلج بها.
 - ← الحفاظ على الجسم في وضع مستقيم، والرأس للأعلى متجهًا للأمام، مع إمساك الأيدي.
 - ← الانزلاق على طول الجسم.

- ❖ حركات تمحور أمامية متزامنة (جنبًا إلى جنب):
 - ◀ يتم أداؤها جنبًا إلى جنب. دورة واحدة بحد أدنى. الدخول اختياري.
 - ◀ يجب أداء التمحور كما هو موضح في الشارة السادسة:
 - ◀ وضع أسنان النصل عند أصابع إحدى القدمين في الجليد مع رفع الكعب وتوجيهه عند مشط القدم الأخرى.
 - ◀ باستخدام الحركة للداخل والخارج بالقدم الأخرى، التحرك في اتجاه أمامي على حافة داخلية دون التوقف لدورة واحدة إلى دورة ونصف.
 - ◀ رفع الذراعين للأعلى مع الدوران قليلاً في اتجاه التنقل.
- ❖ حركات القفز كالأرنب المتزامنة (مع إمساك الأيدي):
 - ◀ يتزلج المتزلجان إلى الأمام جنبًا إلى جنب، مع إمساك الأيدي.
 - ◀ مع انزلاق كلا المتزلجين على القدمين، يؤديان المهارة كما هو موضح في الشارة التاسعة:
 - ◀ التزلج للأمام، مع إبقاء الذراعين ممتدتين.
 - ◀ الانزلاق للأمام على ساق واحدة مع ثني الركبة وتمديد الساق الحرة إلى الخلف.
 - ◀ القفز في الهواء عن طريق أرجحة الساق الحرة للأمام، والدفع من الركبة المتزلج بها، والهبوط على أسنان النصل أصابع قدم الساق الحرة، والجزء المسطح من النصل على الساق القافزة.
 - ◀ تحريك ساقك الحرة للأمام متجاوزًا القدم المتزلج بها، ثم رفعها إلى أصابع القدم المتزلج بها والقفز في الهواء. الهبوط على أصابع القدم الحرة، ثم استخدام الجزء المسطح من نصل القدم القافزة للانزلاق للأمام.
- ❖ الدوران الثنائي بالقدمين (الوضعية اختياري مع تحرك كلا المتزلجين على القدمين، لثلاث دورات على الأقل):
 - ◀ الحفاظ على الجذع والرأس في وضع مستقيم.
 - ◀ ثلاث دورات بحد أدنى.
 - ◀ وضعية المتزلجين اختيارية.
- ❖ الاندفاع (لانج) في وضعية الإمساك (جنبًا إلى جنب)
 - ◀ التزلج إلى الأمام.
 - ◀ على أي من الساقين، يتم إجراء انزلاق بقدم واحدة.
 - ◀ الحفاظ على ساقك الحرة ممتدة وظهرك مستقيمًا وأصابع قدمك متجهة للخارج.
 - ◀ خفض الوركين إلى ارتفاع الركبة المتزلج بها، مع الحفاظ على استقامة الظهر ووجود الساق الحرة في الخلف في وضع أفقي ممتد.
 - ◀ يتم سحب القدم الحرة على طول الجليد أثناء حركة الاندفاع مع ملامسة جانب الحذاء فقط للجليد.
- ❖ التوقف على شكل حرف T (مع وضع قدم التوقف في الخلف)، مع إمساك الأيدي، يسارًا أو يمينًا
 - ◀ اتخاذ وضعية الوقوف مع وضع القدمين في وضعية حرف "T"، مع فتح أصابع القدم في الخلف مما يشكل الجزء العلوي من الحرف "T".
 - ◀ أيًا كانت القدم التي تكون في الخلف والتي تشكل الجزء العلوي من الحرف "T"، يجب أن يكون نفس الذراع إلى الأمام.
 - ◀ ثني الركبتين قليلاً مع الدفع بالقدم الخلفية، ثم الانزلاق في خط مستقيم على قدم واحدة.
 - ◀ وضع قدمك الخلفية على الحافة الخارجية خلف القدم المنزلة مباشرةً. نقل الوزن إلى القدم الخلفية، والضغط لإنشاء حركة انزلاق على الحافة الخارجية.
 - ◀ الاستمرار في الثبات على الوضعية بعد اكتمال حركة التوقف.

الخطأ	التصحيح
وضعية الأذرع لدى اللاعبين ضعيفة.	اطلب من اللاعبين الحفاظ على وضعية ثابتة عند ربط حركات الإمساك.
يواجه اللاعبان صعوبة في المزامنة.	اطلب من أحد اللاعبين أن يعد بصوت عالٍ.



7.3. الإشارة 3

تقدم المهارة – الإشارة الثالثة للثانويات – التفصيل

- ❖ حركات متقاطعة للخلف في انسجام (الوضعية اختيارية، في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة):
 - ◀ أربع حركات متقاطعة على الأقل في كل اتجاه.
 - ◀ يجب أداء الحركات المتقاطعة كما هو موضح في الإشارة العاشرة:
 - ◀ اتخاذ وضعية الوقوف، إدارة الرأس والكتفين والذراعين نحو مركز الدائرة.
 - ◀ التزلج للخلف باستخدام حركات للداخل والخارج نصفية.
 - ◀ الانزلاق على القدمين. نقل الوزن إلى القدم الداخلية ورفع القدم الخارجية فوق القدم المتزلج بها مع وضعها على الحافة الداخلية على الانحناء الداخلي.
 - ◀ يتم رفع القدم الموجودة الآن على الجانب الخارجي من الدائرة عن الحافة الخارجية ووضعها لأسفل في حركة انزلاق بالقدمين.
 - ◀ تكرار الأمر لخمس حركات متقاطعة متتالية.
 - ◀ تكرار الأمر في اتجاه عقارب الساعة.
- ❖ القفز كالأرنب مع الرفع (الإمساك بالأيدي مع تقاطع الذراعين أو الإمساك بالأيدي عند الإبط):
 - ◀ يتزلج المتزلجان إلى الأمام جنبًا إلى جنب في الوضعية المختارة.
 - ◀ مع انزلاق كلا المتزلجين على القدمين، يؤدي أحد الشريكين القفزة كالأرنب كما هو موضح في الإشارة التاسعة:
 - ◀ التزلج للأمام، مع إبقاء الذراعين ممتدتين.
 - ◀ الانزلاق للأمام على ساق واحدة مع ثني الركبة وتمديد الساق الحرة إلى الخلف.
 - ◀ القفز في الهواء عن طريق أرجحة الساق الحرة للأمام، والدفع من الركبة المتزلج بها، والهبوط على أسنان النصل أصابع قدم الساق الحرة، والجزء المسطح من النصل على الساق القافزة.
 - ◀ تحريك ساقك الحرة للأمام متجاوزًا القدم المتزلج بها، ثم رفعها إلى أصابع القدم المتزلج بها والقفز في الهواء. الهبوط على أصابع القدم الحرة، ثم استخدام الجزء المسطح من نصل القدم القافزة للانزلاق للأمام.
 - ◀ يتم رفع أحد الشريكين عند إجراء القفزة ثم النزول في أثناء أداء الهبوط الصحيح.
 - ◀ يبقى الشريك الآخر على القدمين أثناء حركة الرفع بأكملها.

❖ الدوران الثنائي مع حركة إمساك كيليان (ثلاث دورات على الأقل):

- ◀ يقف المتزلجان على جانبي الدائرة وأذرعهما ممدودة.
- ◀ يتم بدء الدخول بحركة متقاطعة للحلف والتقدم للأمام تجاه بعضهما بعضًا واتخاذ وضعية كيليان.
- ◀ يمكن للمتزلجين أداء الدوران على القدمين، أو أحدهما على قدم واحدة، أو كليهما على قدم واحدة.
- ◀ في نهاية الدوران، يدفع كلا المتزلجين إلى حافة خارجية خلفية.

❖ الدوران المتزامن بقدم واحدة (ثلاث دورات على الأقل):

- ◀ يستخدم المتزلجان إما دخول إلى الأمام أو إلى الخلف.
- ◀ يقوم كلا المتزلجين بالتحرك بقدم واحدة كما هو موضح في الشارة الثانية عشرة:
- ◀ اتخاذ وضعية الوقوف على شكل حرف "T". ستكون الساق المتزلج بها هي الساق الأمامية.
- ◀ يجب سحب الذراع المتزلج بها عبر الجزء العلوي من الجسم للمساعدة في تشكيل "النفاف لأعلى".
- ◀ والذراع الأخرى مثبتة بإحكام في الخلف. يبدأ الذراعان في الدوران قبل الدفع.
- ◀ الدفع على حافة خارجية ضيقة إلى الأمام قبل البدء في انعطاف ثلاثي خارجي للأمام لبدء الدوران حيث تدور الساق الحرة إلى الجانب ويتم سحبها بجوار الساق المتزلج بها.
- ◀ يتم بعد ذلك جلب الأذرع نحو الصدر مع استمرار الدوران على مقدمة القدم والجزء السفلي لأسنان النصل عند أصابع القدم.
- ◀ الخروج من الدوران عن طريق وضع الساق الحرة على الجليد والضغط على الحافة الخارجية للخلف.
- ◀ يخرج كلا المتزلجين من الدوران في نفس الوقت.

❖ تسلسل الخطوات (النمط اختياري):

- ◀ يمكن للمتزلجين إمساك الأيدي أو الأكتاف، أو التزلج دون لمس. وعليهما السعي للحفاظ على الانسجام.
- ◀ الخطوات عبارة عن مجموعة سلسلة من حركات الانعطاف والخطوات التي تم تعلمها مسبقًا مثل الانعطاف الثلاثي والموهوك والحركات المتقاطعة.
- ◀ يغطي التسلسل نصف طول الجليد.

❖ قفزة الفالس المتزامنة (جنبًا إلى جنب):

- ◀ يمكن أن يستخدم المتزلجان أي دخول، إلى الأمام أو إلى الخلف.
- ◀ يقوم كل متزلج بأداء قفزة الفالس كما هو موضح في الشارة الثانية عشرة.
- ◀ يتزلج المتزلجان جنبًا إلى جنب أثناء القفزة.

❖ سالتشو فردية متزامنة، جنبًا إلى جنب

- ◀ يمكن للمتزلجين اختيار أي دخول (انعطاف ثلاثي أو الموهوك)، ولكن يجب أن تكون هي نفسها لكلا المتزلجين.
- ◀ يجب أن تكون حافة الدخول عبارة عن حافة داخلية خلفية مع مد الساق والذراع الحرتين للخلف والذراع المتزلج بها أمام الجسم.
- ◀ وضح حركة الساق الحرة والذراعين في القفزة، مع الضغط على أصابع القدم وإكمال الانعطاف في الهواء.
- ◀ يتم الهبوط على حافة خارجية للانزلاق متحقق منها.
- ◀ يتزلج المتزلجان جنبًا إلى جنب بانسجام أثناء القفزة.

- ❖ الحركات الحلزونية في نمط ثبات (الوضعية اختيارية):
 - ← يتزلج كلا المتزلجين للأمام في اختيارهما من وضعية الإمساك.
 - ← يقوم كلا المتزلجين بأداء حركة حلزونية للأمام كما هو موضح في الشارة العاشرة:
 - ← الانزلاق على كلا الزلاجتين.
 - ← رفع إحدى الزلاجتين عن الجليد، مع تمديد الساق للخلف، بينما يتم الانزلاق للأمام على الأخرى.
 - ← الانحناء للأمام عند الخصر حتى يصبح الجزء العلوي من الجسم موازيًا للجليد.
 - ← رفع الساق الممتدة بحيث تكون الركبة والقدم في مستوى الورك، مع إبقاء الرأس للأعلى ووجهة نحو الأمام.
 - ← تقويس الظهر وإبقاء الذراعين ممتدتين إلى الجانب.
 - ← يجب الثبات على الحركة الحلزونية ثلاث مرات لمسافة طول الجسم.

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
وضعية الأذرع لدى اللاعبين ضعيفة.	اطلب من اللاعبين الحفاظ على وضعية ثابتة عند ربط حركات الإمساك.
يواجه اللاعبان صعوبة في التزامنة.	اطلب من أحد اللاعبين أن يعد بصوت عالٍ.
يؤدي اللاعبان حركات حلزونية على ارتفاعات غير متساوية.	اطلب من اللاعبين أداء إطالة في وضعية الحركة الحلزونية خارج الجليد. التدريب.
القفز كالأرنب مع الرفع: لا يقفز المتزلج.	تدرب على ذلك بعيدًا عن الجليد، وقم بثني الركبتين للمساعدة في الرفع في الهواء.



7.4. الشارة 4

تقدم المهارة - الشارة الرابعة للثنائيات - التفصيل

- ❖ الشكل المحوري / الحركة الحلزونية المحورية:
 - ← يؤدي شريك واحد حركة التمحور بينما يكون الشريك الآخر في وضعية الحركة الحلزونية؛ يمكن تأدية حركة التمحور والحركة الحلزونية في الوضعية الأمامية أو الخلفية (الحركات الحلزونية للموت المعدلة) يقوم الشريك بعمل دورة كاملة واحدة على الأقل في وضعية الحركة الحلزونية.
- ❖ قفزة الفالس مع الرفع:
 - ← تؤدي قفزة الفالس مع الرفع باستخدام وضعية الرفع للرقص المفتوح مع الإمساك عند الإبط (انظر "أوضاع الإمساك").
 - ← يتزلج المتزلجان إلى الأمام على حافة خارجية.
 - ← يقوم كلا المتزلجين بثني ركبتيهما في انسجام مع وقوف الرجل على القدمين.
 - ← يقوم أحد الشريكين بأداء قفزة الفالس مع مساعدة الشريك الآخر له برفعه خلال القفزة.
 - ← يجب مد ذراع الرفع بالكامل لدى الشريك الذي يؤدي بالرفع.

- ◀ عند الانتهاء من قفزة الفالس، يجب وضع الشريك المرفوع على حافة خارجية خلفية مع تمديد الساق الحرة.
- ◀ يبقى شريك الذي يؤدي الرفع على القدمين أثناء حركتي الرفع والهبوط لقفزة الفالس. بعد الانتهاء من الهبوط، يمكن للمتزلجين مد ساقهما الحرة أثناء الانزلاق على حافة خارجية. يترك الشريك الذي يؤدي الرفع إبط الشريك المرفوع ويمد ذراعه إلى الخلف.
- ❖ الدوران المتزامن في وضعية الجلوس دون تغيير القدم، جنبًا إلى جنب
 - ◀ يكون دخول المتزلجين اختياريًا، ويجب أن ينتقلا إلى حركة الدوران على حافة خارجية أمامية لإنشاء الدوران.
 - ◀ يجب أن يكون المتزلجان في وضعية جلوس مميزة.
 - ◀ يجب الثبات على وضعية الجلوس لمدة لا تقل عن 3 دورات.
 - ◀ يجب تأدية الدورات في انسجام.
- ❖ تسلسل الخطوات (النمط اختياري):
 - ◀ ينزل المتزلجان مع إمساك الأيدي بشكل اختياري أو يتزلجان دون لمس، مع الحفاظ على الانسجام.
 - ◀ الخطوات عبارة عن مجموعة سلسلة من الخطوات وحركات الانعطاف التي تم تعلمها مسبقًا مثل الانعطاف الثلاثي والموهوك والحركات المتقاطعة.
 - ◀ النمط اختياري.
 - ◀ يمكن استخدام أي من الخطوات وحركات الانعطاف وكلها
 - ◀ من المستحسن أن يؤدي المتزلجان الخطوات وحركات الانعطاف في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة.
 - ◀ يجب تأدية النمط في انسجام.
- ❖ الحلقة الفردية بأصابع القدمين المتزامنة
 - ◀ الدخول اختياري.
 - ◀ يتم الانطلاق من الحافة الخارجية الخلفية مع مراعاة الوضع الصحيح لأصابع القدم في الجليد.
 - ◀ وضوح حركة الساق الحرة والذراعين في القفزة، مع الضغط على أصابع القدم وإكمال الانعطاف في الهواء.
 - ◀ يتم الهبوط على حافة خارجية للانزلاق متحقق منها.
 - ◀ يتزلج المتزلجان جنبًا إلى جنب بانسجام أثناء القفزة.
- ❖ الحلقة الفردية المتزامنة
 - ◀ الدخول اختياري.
 - ◀ يتم الانطلاق عند الحافة الخارجية الخلفية.
 - ◀ سوف يضغط المتزلجان على مقدمة القدم مع رفعها في الهواء لإكمال دورة كاملة في الهواء.
 - ◀ وضوح حركة الساق الحرة والذراعين ضمن القفزة.
 - ◀ يتم الهبوط على حافة خارجية للانزلاق متحقق منها.
 - ◀ يتزلج المتزلجان جنبًا إلى جنب بانسجام أثناء القفزة.

❖ مجموعة القفزات المتزامنة المكونة من سالتشو فردية + الحلقة الفردية بأصابع القدمين

- ◀ يجب تنفيذ مجموعة القفزات بدون خطوات أو دورات بينها.
- ◀ الدخول اختياري.
- ◀ راجع قفرتي سالتشو الفردية والحلقة الفردية بأصابع القدمين من الأعلى.
- ◀ اشرح الدخول بالنقر بأصابع القدم من الخلف خارج حافة الهبوط في القفزة الأولى.
- ◀ وضح التوقيت وحركة الساق الحرة والذراعين ضمن القفزة الثانية.
- ◀ يتم الهبوط على حافة خارجية للانزلاق متحقق منها.
- ◀ ينزل المتزلجان جنبًا إلى جنب بانسجام أثناء القفزة.

❖ قفزة الفالس مع الإلقاء

- ◀ الدخول اختياري.
- ◀ يجب أن ينتقل كلا المتزلجين إلى هذا العنصر.
- ◀ يتم مساعدة أحد الشركين من قبل الآخر في الهواء للقيام بقفزة فالس.
- ◀ على حافة الدخول الخارجية الأمامية، يجب أن تكون اليد المقابلة في يد الشريك، واليد الأخرى لمؤدي القفزة على كتف أو أعلى ذراع الشريك (مؤدي الإلقاء)، ويجب أن يضع مؤدي الإلقاء اليد الأخرى على ورك/خصر مؤدي القفزة لمساعدة في الهواء لأداء قفزة الفالس.
- ◀ يجب أن يترك المتزلجان بعضهما بعضًا خلال هذه القفزة ويجب أن يهبط مؤدي القفزة من تلقاء نفسه على الحافة الخلفية الخارجية.
- ◀ يجب أن يستمر الشريك الآخر في التزلج في اتجاه سلس للأمام مع الانزلاق بقدم واحدة أو القدمين في أثناء تنفيذ القفزة.

الأخطاء الشائعة	
الخطأ	التصحيح
وضعية الأذرع لدى اللاعبين ضعيفة.	اطلب من اللاعبين الحفاظ على وضعية ثابتة عند ربط حركات الإمساك.
يواجه اللاعبان صعوبة في المزامنة.	اطلب من أحد اللاعبين أن يعد بصوت عالٍ.
يفتقر اللاعبان إلى وضعيات الرفع الجيدة والأمانة.	اطلب من اللاعبين العمل خارج الجليد على حركات الرفع قبل العمل على الجليد.
لا يؤدي اللاعبان قفزات أو حركات رفع جيدة.	اعمل على التوقيت وثني الركبة.
قفزة الفالس مع الإلقاء: يمسك الشريك بمؤدي القفزة لفترة طويلة جدًا أو لا يتركه.	يجب أن يبقى مؤدي الإلقاء يده مفتوحة لمقاومة الرغبة في إمساك الشريك الآخر.

8. التزلج الثنائي – مستويات المنافسة

الزلاجات

يجب شحذ نصل أحذية التزلج الفني على الجليد المستخدمة خلال منافسات الأولمبياد الخاص لإنتاج مقطع عرضي مسطح إلى مقعر دون حدوث تغيير في عرض النصل كما تم قياسه بين الحافتين. مع ذلك، يُسمح باستدقاق أو تضيق طفيف للمقطع العرضي للنصل.

ملابس المنافسة

يجب أن تكون ملابس المتنافسين محتشمة ولائقة ومناسبة للمنافسة الرياضية، وليست مبهرجة أو ذات تصميم مسرحي. مع ذلك، قد تعكس الملابس طبيعة الموسيقى المختارة.

يجب ألا تعطي الملابس تأثير العري المفرط غير المناسب للتخصص. يجب على الرجال ارتداء سراويل طويلة ويجب ألا يرتدوا سراويل ضيقة. بالإضافة إلى ذلك، في الرقص على الجليد، يجب على السيدات ارتداء تنورة. لا يُسمح بالاكسسوارات والدعائم.

سيتم فرض عقوبة على ارتداء الملابس التي لا تستوفي المتطلبات بخصم 0.5 نقطة. يجب أن تكون الزخارف الموجودة على الأزياء غير قابلة للفصل. سيتم فرض عقوبة على سقوط جزء من الزي أو الزخرفة على الجليد بخصم 0.5 نقطة.

موسيقى المنافسة

يجب على جميع المتنافسين تقديم موسيقى المنافسة بجودة ممتازة على أقراص مضغوطة أو بأي تنسيق آخر معتمد. يجب تسجيل كل برنامج (برنامج قصير/تزلج حر) على أغنية واحدة وعلى قرص منفصل. يجب على المتنافسين توفير موسيقى احتياطية لكل برنامج.

ورقة محتوى البرنامج

يجب على كل متزلج/ثنائي/زوج تقديم ورقة محتوى البرنامج، أي نموذج رسمي يشير إلى العناصر المخطط لها لكل فقرة في المنافسة، باستثناء الرقصات المكونة من أنماط.

Planned Program Content



Please fill in with type or write in capital letters!

For pairs and dance couples it is sufficient if one partner fills in the following form

Special Olympics Program:

Category:
(Single/ Pairs/ U. Pairs/ Icedance/ U. Icedance/ SYS + Level)

Name of Competitor(s):

ELEMENTS IN ORDER OF SKATING

Elements SP / SD		Elements FS / FD	
1		1	
		2	
2		3	
		4	
3		5	
		6	
4		7	
		8	
5		9	
		10	
6		11	
		12	
7		13	
		14	

Date: _____

Signature: _____

يجب ملء ورقة PPC هذه وفقًا لمستوى المتزلج وبالاختصارات المناسبة - يرجى أيضًا الاطلاع على كتاب القواعد المعني لمزيد من التفاصيل.
الاختصارات:

مهارات التزلج	
PFCr	الحركات المتقاطعة للأمام (8) (مع إمساك الأيدي)
PBCr	الحركات المتقاطعة للخلف (8) (مع إمساك الأيدي)
PGL	الانزلاق بقدم واحدة (للأمام/للخلف)
Plu	الاندفاع (لانج) للأمام في وضعية الإمساك (جنبًا إلى جنب)
Sp	الحركات الحلزونية مع الإمساك
StSq	تسلسل الخطوات

Usp	الدوران العمودي بقدم واحدة جنبًا إلى جنب
FTFSp	الدوران للأمام بالقدمين جنبًا إلى جنب
TFPSp	الدوران الثاني بالقدمين
KHPSp	الدوران الثاني مع حركة إمساك كيليان
PSP	الدوران الثاني في وضعية الجلوس أو الجمل

TFJu	القفز بالقدمين
Wju	قفزة الفالس
1T	الحلقة الفردية بأصابع القدمين
1Lo	الحلقة الفردية

BHLi	القفز كالأرنب مع الرفع
WJLi	قفزة الفالس مع الرفع

PiF	الشكل المحوري (الحركة الحلزونية للموت المعدلة)
-----	--

1WTh	قفزة الفالس الفردية مع الإلقاء
1STh	سالتشو فردية مع الإلقاء

وقت الإحماء

يجب تخصيص فترات إحماء لجميع المتنافسين، ولا يُسمح للمدربين بالتواجد على الجليد.

تكون مدة فترات الإحماء على النحو التالي:

التزلج الثنائي:

المستويان الأول إلى الثاني: 4 دقائق

المستوى الثالث: برنامج قصير لمدة 4 دقائق

المستوى الثالث: التزلج الحر لمدة 6 دقائق

مجموعات الإحماء

التزلج الثنائي: يجب ألا يكون هناك أكثر من أربعة فرق ثنائية من المتزلجين في مجموعة إحماء واحدة.

8.1 . المستوى 1

المستوى 1

للحصول على تفاصيل بشأن قواعد المنافسات لجميع المستويات، يرجى الاطلاع على كتاب القواعد المعني.



ورقة المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين - المستوى 1 للثنائيات

باستخدام أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين، يمكنك التحقق مما إذا كان اللاعب يمكنه بالفعل أداء جميع العناصر الضرورية للمستوى. كذلك يمكنك رسم البرنامج على الصفحة الثانية ووضع علامة على العناصر في مكانها.

بالإضافة إلى ذلك، فهي تساعدك على ملء ورقة محتوى البرنامج المخطط له.

المستوى 2

للحصول على تفاصيل بشأن قواعد المنافسات لجميع المستويات، يرجى الاطلاع على كتاب القواعد المعني.



ورقة المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين - المستوى 2 للثنائيات

باستخدام أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين، يمكنك التحقق مما إذا كان اللاعب يمكنه بالفعل أداء جميع العناصر الضرورية للمستوى. كذلك يمكنك رسم البرنامج على الصفحة الثانية ووضع علامة على العناصر في مكانها. بالإضافة إلى ذلك، فهي تساعدك على ملء ورقة محتوى البرنامج المخطط له.

المستوى 3

للحصول على تفاصيل بشأن قواعد المنافسات لجميع المستويات، يرجى الاطلاع على كتاب القواعد المعني.



ورقة المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين - المستوى 3 للثنائيات

باستخدام أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين، يمكنك التحقق مما إذا كان اللاعب يمكنه بالفعل أداء جميع العناصر الضرورية للمستوى. كذلك يمكنك رسم البرنامج على الصفحة الثانية ووضع علامة على العناصر في مكانها. بالإضافة إلى ذلك، فهي تساعدك على ملء ورقة محتوى البرنامج المخطط له.

9. أساسيات التزلج الفني على الجليد – الرقص على الجليد – برنامج الشارات

الرقص على الجليد هو أحد تخصصات التزلج الفني على الجليد التي تستمد من الرقص في القاعات تاريخيًا. يتكون فريق الرقص على الجليد من امرأة واحدة ورجل واحد، أو امرأتين أو رجلين. يمكن لامرأة واحدة أو رجل واحد التزلج لأداء الرقص الفردي على الجليد.

يتكون الرقص على الجليد من المستوى 1 إلى 6 وفي كل مستوى، يتعين على المتزلجين أداء رقصتين محددتين تتكونان من نمطين.

الفالس

1

9.1. شارة الفالس 1

تقدم المهارة – الشارة الأولى للفالس – التفصيل

❖ التقدم للأمام بستة إيقاعات (يسارًا ويمينيًا):

- ◀ اتخذ وضعية وقوف.
- ◀ تزلج للأمام في اتجاه عكس اتجاه عقارب الساعة للتقدم إلى اليسار وفي اتجاه عقارب الساعة للتقدم إلى اليمين.
- ◀ انزلق على القدمين، وابدأ الضرب للأمام بالساق الخارجية، والكتفين متجهين نحو الدائرة.
- ◀ تضرب القدم الخارجية الجليد بجانبها وتتحرك للأمام متجاوزة القدم المتزلج بها، وبالتالي ترفع القدم الحرة الجديدة عن الجليد خلف القدم المتزلج بها الجديدة.
- ◀ أعد القدمين معًا واضرب الحافة الداخلية بالقدم الخارجية.
- ◀ توقيت التقدم بستة إيقاعات: إيقاعان في الخطوة الأولى، وإيقاع واحد في الخطوة الثانية، وثلاثة إيقاعات في الخطوة الثالثة.

- ❖ الالتفاف مع التراجع الخارجي للأمام بستة إيقاعات (يسارًا ويمينيًا):
 - ← اتخذ وضعية الوقوف مع مد الذراعين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.
 - ← ادفع إلى حافة خارجية؛ مع قيام القدم الدافعة بدفع الحافة الداخلية بزاوية 45 درجة إلى القدم المتزلج بها.
 - ← يتم ثني الركبة المتزلج بها ومد الساق الحرة للخلف لثلاثة إيقاعات، وترتفع الركبة المتزلج بها عندما تمر الساق الحرة بالقرب من القدم المتزلج بها ويتم مدّها للأمام لثلاثة إيقاعات.
 - ← ستكون الحافة نصف دائرة كاملة أو بروز مستدير كامل.

2

9.2. شارة الفالس 2

تقدم المهارة – الشارة الثانية للفالس – التفصيل

- ❖ حركات التقدم المتتالية للأمام بستة إيقاعات (يسارًا ويمينيًا، اثنين على الأقل في كل اتجاه):
 - ← اتخذ وضعية الوقوف مع مد الذراعين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.
 - ← قم بأداء حركة التقدم كما هو موضح في الشارة الأولى للفالس.
 - ← ضم القدمين معًا وقم بالتغيير على الفور إلى الحافة الداخلية للدفع (الانتقال) إلى التقدم التالي.
 - ← كرر الأمر مرتين على الأقل.
- ❖ حركات الالتفاف مع التراجع الخارجية المتتالية للأمام بستة إيقاعات (يسارًا ويمينيًا، اثنين على الأقل في كل اتجاه):
 - ← اتخذ وضعية الوقوف مع مد الذراعين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.
 - ← قم بأداء حركات الالتفاف مع التراجع كما هو موضح في الشارة الأولى للفالس.
 - ← ضم القدمين معًا وقم بالتغيير على الفور إلى الحافة الداخلية للدفع إلى حركة الالتفاف مع التراجع التالية.
 - ← كرر الأمر مرتين على الأقل.

3

9.3. شارة الفالس 3

تقدم المهارة - الشارة الثالثة للفالس - التفصيل

- ❖ موسيقى الفالس الهولندية: $\frac{3}{4}$ فالس، 138 إيقاعًا في الدقيقة؛ نمطين أو مرة واحدة حول سطح الجليد:
 - ◀ وضعية رقصة كيليان. يواجه الشريكان نفس الاتجاه، مع وقوف الشريك الأول على يمين الشريك الثاني، ويكون الكتف الأيمن للشريك الثاني خلف الكتف الأيسر للشريك الأول. يمد الشريك الأول ذراعه الأيسر إلى الأمام في مقابل جسم الشريك الثاني إلى يده اليسرى، في حين تكون الذراع اليمنى للشريك الثاني خلف ظهر الشريك الأول، مع تشابك كلتا اليدين اليمنيتين واستقرارهما عند خصر الشريك الأول فوق عظم الورك.
 - ◀ الخطوات التمهيديّة: ضربة لليسار لثلاثة إيقاعات، ضربة لليمين لثلاثة إيقاعات، ضربة لليسار لثلاثة إيقاعات، ضربة لليمين لثلاثة إيقاعات
 - ◀ ينزلج كلا الشريكين مؤديان نفس الخطوات.

التانغو

1

9.4. شارة التانغو 1

تقدم المهارة - الشارة الأولى للتانغو - التفصيل

- ❖ المطاردة (شاسي) للأمام بأربعة إيقاعات (يسارًا ويمينيًا):
 - ◀ اتخذ وضعية الوقوف مع مد الذراعين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.
 - ◀ تزلج للأمام في اتجاه عكس اتجاه عقارب الساعة لأداء مطاردة إلى اليسار وفي اتجاه عقارب الساعة لأداء مطاردة إلى اليمين.
 - ◀ انزلق على القدمين، وأبدأ حركات الضرب للأمام بالساق الخارجية، والكتفين متجهين نحو الدائرة.
 - ◀ أعد القدمين معًا وارف القدم الأصلية المتزلج بها إلى كاحل القدم المتزلج بها الجديدة مع الحفاظ على خط مواز للجليد.
 - ◀ أعد القدمين معًا على الجليد وقم بضرب الحافة الداخلية للقدم المتزلج بها لإكمال المطاردة.
 - ◀ توقيت المطاردة بأربعة إيقاعات: إيقاع واحد في الخطوة الأولى، وإيقاع واحد في الخطوة الثانية، وإيقاعان في الخطوة الثالثة.

- ❖ المطاردة مع الانزلاق للأمام بأربعة إيقاعات (يسارًا ويمينيًا):
 - ← اتخذ وضعية الوقوف مع مد الذراعين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.
 - ← تزلج للأمام في اتجاه عكس اتجاه عقارب الساعة لأداء مطاردة مع الانزلاق إلى اليسار.
 - ← انزلق على القدمين، وابدأ الضرب للأمام بالساق الخارجية، والكتفين في وضع قائم على الجليد.
 - ← اجمع القدمين معاً وقم بالانزلاق بالساق الداخلية للأمام في أثناء ثني الركبة المتزلج بها.
 - ← أعد القدمين معاً.
 - ← توقيت المطاردة مع الانزلاق بأربعة إيقاعات: إيقاعان في الخطوة الأولى، وإيقاعان في الخطوة الثانية.

- ❖ الالتفاف مع التراجع الخارجي للأمام بأربعة إيقاعات (يسارًا ويمينيًا):
 - ← اتخذ وضعية الوقوف مع مد الذراعين.
 - ← ادفع إلى حافة خارجية؛ مع قيام القدم الدافعة بدفع الحافة الداخلية بزاوية 45 درجة إلى القدم المتزلج بها.
 - ← يتم مد الساق الحرة للخلف لإيقاعين مع ثني الركبة المتزلج بها، ثم تمر بالقرب من القدم المتزلج بها ويتم مدّها للأمام لإيقاعين، مع الارتفاع على الركبة المتزلج بها.
 - ← تكون الحافة نصف دائرة كاملة أو بروز مستدير كامل.



9.5. إشارة التانغو 2

تقدم المهارة – الإشارة الثانية للتانغو – التفصيل

- ❖ حركات مطاردة متتالية للأمام بأربعة إيقاعات (يسارًا ويمينيًا، اثنين على الأقل في كل اتجاه):
 - ← اتخذ وضعية الوقوف مع مد الذراعين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.
 - ← قم بأداء المطاردة كما هو موضح في الإشارة الأولى للتانغو.
 - ← ضم القدمين معاً وقم بالتغيير على الفور إلى الحافة الداخلية للدفع (الانتقال) إلى المطاردة التالية.
 - ← كرر الأمر مرتين على الأقل.
- ❖ مطاردة متتالية مع انزلاق للأمام بأربع إيقاعات، التفاف مع التراجع خارجي بأربع إيقاعات (يسارًا ويمينيًا، اثنين على الأقل في كل اتجاه):
 - ← اتخذ وضعية الوقوف مع مد الذراعين إلى الجانب وإلى الأمام قليلاً.
 - ← يجب أن يتكون تسلسل الخطوات مما يلي: خطوة خارجية للأمام إلى اليمين لإيقاعين، ثني الركبة المتزلج بها. قم بالنهوض بالقدمين معاً، ثم قم بإعادة الانحناء لأداء مطاردة مع انزلاق داخلية للأمام إلى اليسار لإيقاعين، ثم قم بالنهوض والقدمين معاً، وادفع لأداء التفاف مع تأرجح خارجي للأمام إلى اليمين لأربعة إيقاعات. في العدتين الأولى والثانية، يتم ثني الركبة المتزلج بها ومد الساق الحرة للخلف؛ وفي العدتين الثالثة والرابعة، ترتفع الركبة المتزلج بها بينما تتأرجح الساق الحرة للأمام. خطوة خارجية للأمام إلى اليسار لإيقاعين، ومطاردة مع انزلاق داخلية للأمام إلى اليمين لإيقاعين، والتفاف مع تأرجح خارجي للأمام إلى اليسار لأربعة إيقاعات.

◀ كرر التسلسل مرتين.



9.6. إشارة التانغو 3

تقدم المهارة – الإشارة الثالثة للتانغو – التفصيل

- ❖ كاناستا تانغو مع الموسيقى: نمطان أو مرة واحدة حول سطح الجليد:
 - ◀ كيليان عكسية لوضعية الرقص. الوضعية الأساسية مثل وضعية كيليان باستثناء أن الشريك الأول يكون على يسار الشريك الثاني.
 - ◀ الخطوات التمهيدية: ضربة لليساار لإيقاعين، ضربة لليمين لإيقاعين، ضربة لليساار لإيقاعين، ضربة لليمين لإيقاعين.
 - ◀ يتزلج كلا الشريكين مؤديان نفس الخطوات.

البلوز الإيقاعية



9.7. شارة البلوز الإيقاعية 1

تقدم المهارة – الشارة الأولى للبلوز الإيقاعية – التفصيل

❖ التقدم الخارجي للأمام إلى اليسار (أربعة إيقاعات) إلى الالتفاف مع التآرجح الخارجي للأمامي إلى اليمين (أربعة إيقاعات)

- ← اتخذ وضعية وقوف.
- ← تزلج للأمام في اتجاه عكس اتجاه عقارب الساعة لأداء تقدم إلى اليسار.
- ← انزلق على القدمين، وأبدأ الضرب للأمام بالساق الخارجية، والكتفين متجهين نحو الدائرة.
- ← تضرب القدم الخارجية الجليد بجانبها وتتحرك للأمام متجاوزة القدم المتزلج بها، وبالتالي ترفع القدم الحرة الجديدة عن الجليد خلف القدم المتزلج بها الجديدة.
- ← أعد القدمين معاً واضرب الحافة الداخلية بالقدم الخارجية.
- ← توقيت التقدم بأربعة إيقاعات: إيقاع واحد في الخطوة الأولى، وإيقاع واحد في الخطوة الثانية، وإيقاعين في الخطوة الثالثة.
- ← أعد القدمين معاً؛ قم بتنفيذ انتقال طفيف إلى الحافة الداخلية الأمامية إلى اليسار وادفع إلى أداء التفاف مع تآرجح خارجي للأمام إلى اليمين. (إيقاعان والساق الحرة في الخلف وثني الركبة المتزلج بها وإيقاعان والساق الحرة للأمام ولأعلى على الركبة المتزلج بها).

❖ الامتداد الخارجي للأمام إلى اليسار (إيقاعين) إلى التقدم الداخلي للأمام إلى اليمين (أربعة إيقاعات)

- ← اتخذ وضعية وقوف.
- ← ادفع إلى حافة خارجية أمامية إلى اليسار مع ثني الركبة (إيقاع واحد)
- ← في العدة الثانية، سترتفع الركبة المتزلج بها مع مواصلة مد الساق الحرة للخلف بزواوية 45 درجة مع القدم المتزلج بها. ويشكل هذا الامتداد الخارجي.
- ← بالعودة لأسفل على الركبة المتزلج بها والبقاء على نفس البروز المستدير، تضرب القدم اليمنى إلى الجانب الداخلي الأمامي الأيمن (إيقاع واحد)، وإلى الخارجي الأمامي الأيسر (إيقاع واحد)، وإلى الداخلي الأمامي الأيمن (إيقاعين). هذا هو التقدم الداخلي للأمام.

2

9.8. شارة البلوز الإيقاعية 2

تقدم المهارة – الشارة الثانية للبلوز الإيقاعية – التفصيل

❖ الالتفاف مع التأرجح الداخلي للأمام يسارًا إلى الالتفاف مع التأرجح الداخلي للأمام يمينًا (أربعة إيقاعات لكل منهما):

- ◀ اتخذ وضعية وقوف على المحور الطويل.
- ◀ ادفع من حافة داخلية أمامية يمينى (الخطوة الأخيرة من التقدم الداخلي) إلى التفاف مع تأرجح داخلي للأمام إلى اليسار، مع البدء والانتهاؤ على المحور الطويل (أربع إيقاعات، يتم إجراؤها عند العدات ثلاثة، أربعة، واحد، اثنان).
- ◀ ادفع من الالتفاف مع التأرجح الداخلي للأمام يسارًا إلى الالتفاف مع التأرجح الداخلي للأمام يمينًا (أربع إيقاعات، العدات ثلاثة، أربعة، واحد، اثنان).

❖ التقدم الخارجي للأمام إلى اليسار (أربعة إيقاعات، يؤدي عند العدات ثلاثة، أربعة، واحد، اثنان)، الخطو إلى حركة التقاطع الخلفي الداخلي للأمام إلى اليمين (العدتين ثلاثة، أربعة)، حركة التقاطع الخلفي الخارجي للأمام إلى اليسار (العدتين واحد، اثنان)، الجانب الداخلي الأمامي الأيمن (إيقاعين لكل منها، العدتين ثلاثة، أربعة). (نمط النهاية):

- ◀ بدءًا من الجزء العلوي من البروز المستدير، قم بتنفيذ حركة تقدم للأمام إلى اليسار لإنشاء زاوية النمط.
- ◀ يجب أن تستمر حركة التقاطع الخلفي في انحناء طفيف.
- ◀ ينبغي ضم القدمين معًا؛ ينبغي إعادة ثني الركبتين والاستعداد لإعادة بدء النمط الثاني.

نمط النهاية اختياري: بعد حركة التقدم للأمام إلى اليسار وحركة التقاطع الخلفي الداخلي للأمام إلى اليمين الأولى، يمكن للمتزلج تجاهل حركة التقاطع الخلفي الخارجي للأمام إلى اليسار واختيار وضع القدمين معًا والدفع إلى الحافة خارجية أمامية يسرى. ويتبع ذلك حركة التقاطع الخلفي الداخلي للأمام إلى اليمين الثانية:

- ◀ بدءًا من الجزء العلوي من البروز المستدير، قم بتنفيذ حركة تقدم للأمام إلى اليسار لإنشاء زاوية النمط.
- ◀ يجب أن تستمر حركة التقاطع الخلفي الأولى في انحناء طفيف.
- ◀ ضع القدمين معًا وادفع إلى الحافة الخارجية الأمامية اليسرى (هذه هي الخطوة الاختيارية) ثم اعبّر بالقدم اليمنى للخلف لأداء التقاطع الثاني.
- ◀ ينبغي ضم القدمين معًا؛ ينبغي ثني الركبتين والاستعداد لإعادة بدء النمط الثاني.



9.9. شارة البلوز الإيقاعية 3

تقدم المهارة – الشارة الثالثة للبلوز الإيقاعية – التفصيل

❖ البلوز الإيقاعية مع الموسيقى (نمطان):

- وضعية كيليان للرقص. الوضعية الأساسية هي نفس وضعية الفالس الهولندي.
- الخطوات التمهيديّة: ضربة لليساار لإيقاعين، ضربة لليمين لإيقاعين، ضربة لليساار لإيقاعين، ضربة لليمين لإيقاعين
- يتزلج كلا الشريكين مؤديان نفس الخطوات.

المستوى الأول

سيُطلب من المتزلجين أداء رقصة الفالس الهولندية أو كاناستا تانغو أو البلوز الإيقاعية.

المستوى الثاني

سيُطلب من المتزلج أداء رقصة التارجح أو فيبيستا تانغو أو تشا تشا.

المستوى الثالث

سيُطلب من المتزلجين أداء تن فوكس أو ويلو فالس أو هيكوري هوداون.

المستوى الرابع

سيُطلب من المتزلجين أداء فورتين ستيب أو الفالس الأوروبي أو الفوكستروت.

المستوى الخامس

سيُطلب من المتزلجين أداء التانغو وروكر فوكستروت والفالس الأمريكي.

المستوى السادس

سيُطلب من المتزلجين أداء ستارليت فالس وكيليان وبلوز وباسودوبل.

10. الرقص على الجليد – المنافسة

الزلاجات

يجب شحذ نصل أحذية التزلج الفني على الجليد المستخدمة خلال منافسات الأولمبياد الخاص لإنتاج مقطع عرضي مسطح إلى مقعر دون حدوث تغير في عرض النصل كما تم قياسه بين الحافتين. مع ذلك، يُسمح باستدقاق أو تضيق طفيف للمقطع العرضي للنصل.

ملابس المنافسة

يجب أن تكون ملابس المتنافسين محتشمة ولائقة ومناسبة للمنافسة الرياضية، وليست مبهرجة أو ذات تصميم مسرحي. مع ذلك، قد تعكس الملابس طبيعة الموسيقى المختارة.

يجب ألا تعطي الملابس تأثير العري المفرط غير المناسب للتخصص. يجب على الرجال ارتداء سراويل طويلة ويجب ألا يرتدوا سراويل ضيقة. بالإضافة إلى ذلك، في الرقص على الجليد، يجب على السيدات ارتداء تنورة. لا يُسمح بالاكسسوارات والدعائم.


سيتم فرض عقوبة على ارتداء الملابس التي لا تستوفي المتطلبات بخصم 0.5 نقطة. يجب أن تكون الزخارف الموجودة على الأزياء غير قابلة للفصل. سيتم فرض عقوبة على سقوط جزء من الزي أو الزخرفة على الجليد بخصم 0.5 نقطة.

موسيقى المنافسة

يجب على جميع المتنافسين تقديم موسيقى المنافسة بجودة ممتازة على أقرص مضغوطة أو بأي تنسيق آخر معتمد. يجب تسجيل كل برنامج (برنامج قصير/تزلج حر) على أغنية واحدة وعلى قرص منفصل. يجب على المتنافسين توفير موسيقى احتياطية لكل برنامج.

ورقة محتوى البرنامج

يجب على كل متزلج/ثنائي/زوج تقديم ورقة محتوى البرنامج، أي نموذج رسمي يشير إلى العناصر المخطط لها لكل فقرة في المنافسة، باستثناء الرقصات المكونة من أنماط.



Planned Program Content

Please fill in with type or write in capital letters!

For pairs and dance couples it is sufficient if one partner fills in the following form

Special Olympics Program:
Category: (Single/ Pairs/ U. Pairs/ Icedance/ U. Icedance/ SYS + Level)
Name of Competitor(s):

ELEMENTS IN ORDER OF SKATING

Elements SP / SD		Elements FS / FD	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
		8	
		9	
		10	
		11	
		12	
		13	
		14	

Date: _____

Signature: _____

يجب ملء ورقة PPC هذه وفقًا لمستوى المتزلج وبالاختصارات المناسبة - يرجى أيضًا الاطلاع على كتاب القواعد المعني لمزيد من التفاصيل.

الاختصارات:

الرقصات المكونة من أنماط	
CT	كاناستا تانغو
RB	البلوز الإيقاعية
DW	الفالس الهولندي
SD	رقصة السوينغ
FTA	فبيستا تانغو
CC	تشا تشا
TF	تن فوكس
WW	ويلو فالس
HH	هيكوري هوداون
EW	الفالس الأوروبي
FT	فوكستروت
FO	فورتين ستيب
TA	التانغو
RF	روكر فوكستروت
AW	الفالس الأمريكي
SW	ستارلايت فالس
KI	كيليان
BL	البلوز
PD	باسو دوپل

وقت الإحماء

يجب تخصيص فترات إحماء لجميع المتنافسين، ولا يُسمح للمدربين بالتواجد على الجليد.

تكون مدة فترات الإحماء على النحو التالي:

الرقص على الجليد:

المستوى الأول إلى الثالث: 4 دقائق مع موسيقى

المستوى الرابع إلى السادس: 5 دقائق مع موسيقى

مجموعات الإحماء

الرقص على الجليد: يجب ألا يكون هناك أكثر من خمسة فرق ثنائية من المتزلجين في مجموعة إحماء واحدة.

11. التزلج المتزامن

يعد التزلج المتزامن تخصصًا جديدًا حيث يؤدي ما بين ستة إلى 16 متزلجًا معًا في صورة فريق واحد. ويتحركون كوحدة متدفقة فوق الجليد، بينما يكملون حركة الأقدام والعناصر.

يمكن أن يتكون فريق التزلج المتزامن من النساء والرجال.

هناك مستويان ويُطلب من المتزلجين أداء فقرة واحدة – التزلج الحر.

المستوى الأول

- ◀ خط (للأمام فقط)
- ◀ دائرة (للأمام فقط، في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة)
- ◀ تكتل (للأمام فقط)
- ◀ عجلة (للأمام فقط)
- ◀ تقاطع (للأمام فقط)
- ◀ إمساك الأيدي اختياري.

المهارات المسموح باستخدامها كحركات انتقالية:

- ◀ التزلج إلى الأمام
- ◀ الحركات للداخل والخارج إلى الأمام
- ◀ الحركات للداخل والخارج النصفية إلى الأمام
- ◀ الانزلاق للأمام بقدم واحدة
- ◀ الحركات للداخل والخارج للخلف (بعد أقصى حركتين متتاليتين)

المستوى الثاني

- خط (يمكن أن يكون مائلاً)
 - دائرة (إلى الأمام أو إلى الخلف؛ يجب أن يكون هناك تغيير في الاتجاه)
 - التكتل (بما في ذلك تغيير المحور)
 - عجلة (بما في ذلك التزلج للخلف)
 - تقاطع (الاتجاه اختياري)
- إمساك الأيدي اختياري.

المهارات المسموح باستخدامها كحركات انتقالية:

- التزلج إلى الأمام وإلى الخلف
- الحركات للداخل والخارج إلى الأمام وإلى الخلف
- الحركات للداخل والخارج النصفية إلى الأمام
- الانزلاق بقدم واحدة إلى الأمام وإلى الخلف
- حركات الانعطاف الثلاثي
- حركات الموهوك



التزامن 1: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج المتزامن في خط



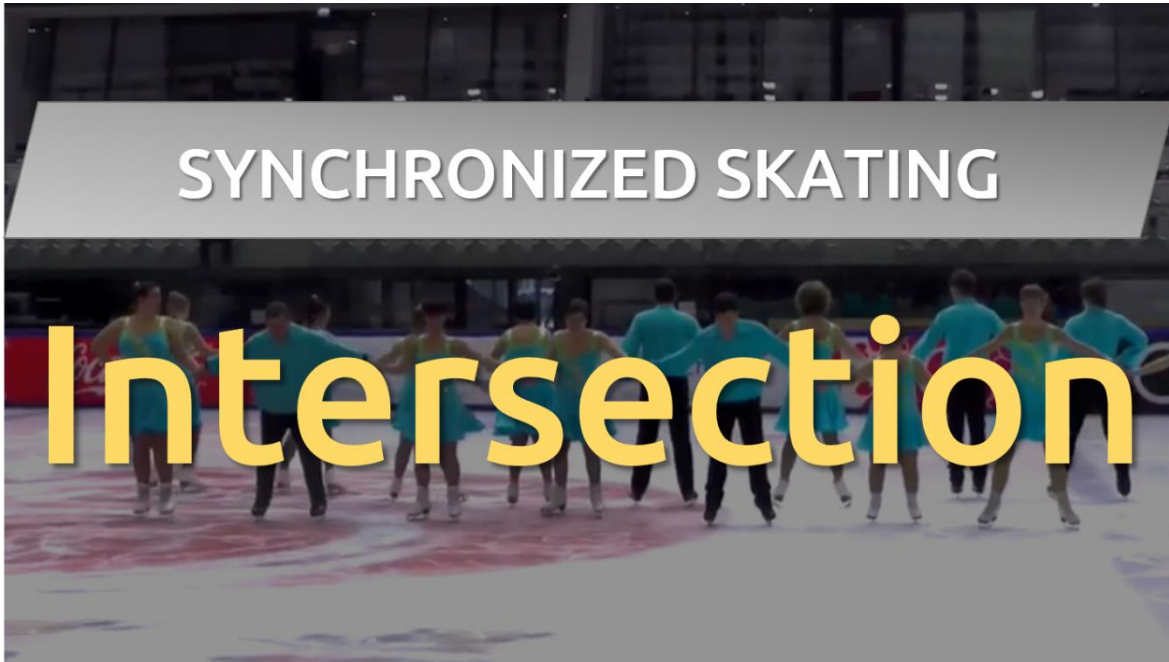
التزامن 2: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج المتزامن في دائرة



التزامن 3: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج المتزامن في كتل



التزامن 4: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج المتزامن في عجلة



التزامن 5: انقر هنا لمشاهدة فيديو التزلج المتزامن في تقاطع

12. وضعيات الإمساك

12.1. الوضعيات وجهاً لوجه

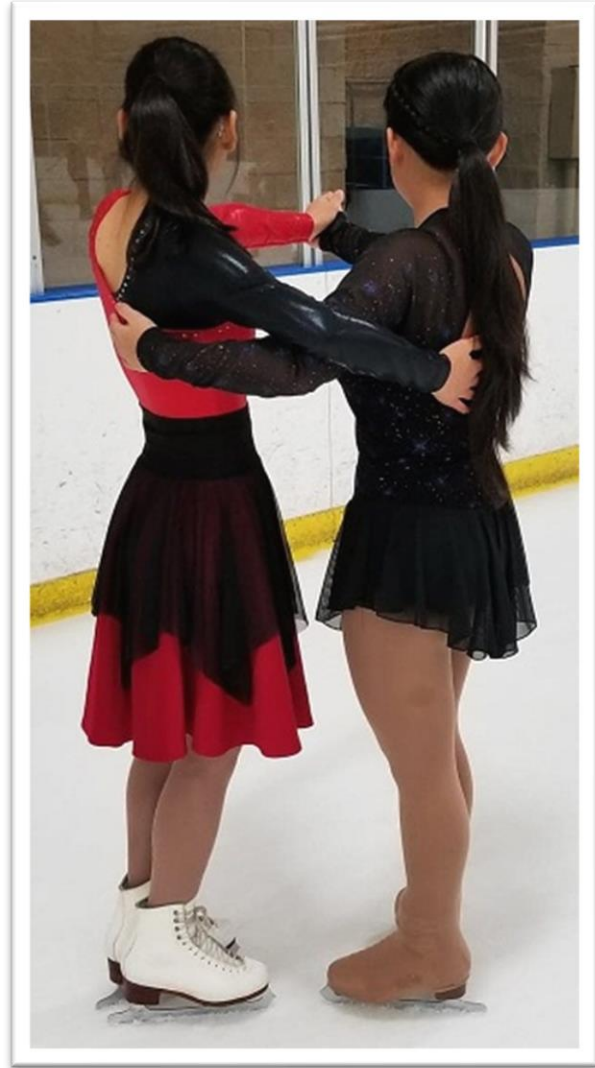
12.1.1. الوضعية الأساسية

يواجه الشريكان بعضهما بعضاً بشكل مباشر، حيث يتزلج أحدهما إلى الأمام بينما يتزلج الآخر إلى الخلف. تمسك اليد اليمنى للشريك الأول اليسرى للشريك الثاني، تمسك اليد اليسرى للشريك الأول باليد اليمنى للشريك الثاني.



12.1.2. وضعية الفالس

يواجه الشريكان بعضهما بعضًا بشكل مباشر، حيث يتزلج أحدهما إلى الأمام بينما يتزلج الآخر إلى الخلف. يضع الشريك الأول يده اليمنى بإحكام على ظهر شريكه الثاني عند لوح الكتف الأيسر مع رفع المرفق وثنيه بما يكفي لإمساكه بالقرب منه. توضع اليد اليسرى للشريك الثاني على الجزء الأمامي من الكتف الأيمن للشريك الأول مع إراحة ذراع الشريك الثاني على ذراع الشريك الأول، والمرفقين مقابلين لبعضهما بعضًا. يتم مد الذراع الأيسر للشريك الأول والذراع الأيمن للشريك الثاني عند متوسط ارتفاع الكتفين مع تشبيك الأيدي. تكون أكتاف الشريكين متوازية.



12.1.3. وضعية الأذرع المتقاطعة

يواجه المتزلجان بعضهما بعضًا مع تقاطع أذرعهما والإمساك بنفس الأيدي.



12.2. الوضعية جنبًا إلى جنب

12.2.1. إمساك الأيدي

يمسك أحد الشريكين بيد الشريك الآخر مع مد الذراعين بشكل مريح.



12.2.2. وضعية الأذرع المتقاطعة

يقف الشريكان جنبًا إلى جنب في مواجهة نفس الاتجاه. يشبك الشريكان أيديهم اليمنى وأيديهم اليسرى.



12.2.3. وضعية كيليان

يواجه الشريكان نفس الاتجاه، مع وقوف الشريك الأول على يمين الشريك الثاني، ويكون الكتف الأيمن للشريك الثاني خلف الكتف الأيسر للشريك الأول. يتم مد الذراع الأيسر للشريك الأول إلى الأمام في مقابل جسم الشريك الثاني إلى يده اليسرى، بينما يكون الذراع الأيمن للشريك الثاني خلف ظهره مستريحًا على عظم الورك للشريك الأول. تمسك اليد اليمنى للشريك الأول يد الشريك الثاني والتي تستقر على عظم الورك للشريك الأول.



12.2.4. وضعية الرقصة المفتوحة مع الرفع بالإمساك عند الإبط

يواجه الشريكان نفس الاتجاه ويتزلجان على قدم واحدة، واليد اليمنى للشريك الأول ممسكة باليد اليسرى للشريك الثاني، وتكون اليد اليمنى للشريك الثاني أسفل الذراع اليسرى للشريك الأول. تكون اليد اليسرى للشريك الأول على الكتف اليمنى للشريك الثاني.



12.2.5. وضعية الذراع الواحدة

يقف الشريكان جنبًا إلى جنب في مواجهة نفس الاتجاه. تمسك اليد اليسرى للشريك الثاني باليد اليسرى للشريك الأول مع مد الذراع، وتكون يد الشريك الثاني تحت الذراع اليسرى للشريك الأول مع وجود الذراع اليمنى للشريك الأول في وضعية حرة.



12.2.6. وضعية الوقوف خلف بعضهما بعضاً

يقف الشريكان جنباً إلى جنب في مواجهة نفس الاتجاه. تمسك اليد اليسرى للشريك الثاني باليد اليسرى للشريك الأول مع مد الذراع، وتكون اليد اليمنى للشريك الثاني تحت الذراع اليسرى للشريك الأول مع وجود الذراع اليمنى للشريك الأول في وضعية حرة.



13. مسرد مصطلحات التزلج الفني على الجليد

المصطلح	التعريف
محاسب	مسؤول في منافسة التزلج الفني على الجليد يقوم بجمع وحساب العلامات التي يمنحها الحكام لتحديد ترتيب المتنافسين.
النهج	الخطوات أو الحركات عبر الجليد التي تؤدي إلى قفزة أو دوران أو أي حركة أخرى. انظر أيضًا الدخول.
المحور	خط مستقيم وهمي تتجمع حوله انحناءات التزلج بشكل متماثل. انظر أيضًا المحور الطويل، المحور القصير.
الدوران للخلف	أي دوران بقدم واحدة حيث يدور مؤدي الحركة عكس اتجاه عقارب الساعة على القدم اليمنى، بينما يدور مؤدي الحركة في اتجاه عقارب الساعة على القدم اليسرى. يُعرف أيضًا باسم "الدوران العكسي".
القفز كالأرنب	قفزة بسيطة لا تنطوي على دوران في الهواء، حيث يتحرك المتزلج بشكل مستقيم للأمام على قدم واحدة، ويؤرجح الساق الحرة للأمام ويقفز على أسنان النصل عند أصابع تلك القدم، مع الدفع بشكل مستقيم للأمام على الجزء المسطح من نصل القدم التي بدأت الحركة.
تغيير الحافة	عملية التآرجح بقدم واحدة من إحدى الحواف إلى الحافة المقابلة (على سبيل المثال، من الخارج إلى الداخل أو العكس)، وبالتالي تشكل نمط أفعواني على الجليد.
المطاردة (شاسي)	في الرقص على الجليد، تكون خطوة تبدأ من حافة خارجية حيث يتم وضع القدم الحرة بجانب القدم المتزلج بها وعلى مستواها ويتم وضعها على الحافة الداخلية بينما يتم رفع القدم المتزلج بها عمودياً وقليلًا جدًا عن الجليد. انظر أيضًا المطاردة (شاسي) مع الانزلاق.
تسلسل المطاردة (شاسي)	مطاردة تليها ضربة على الحافة الخارجية الأصلية. يمكن تنفيذها إما للأمام أو للخلف. لاحظ أن المطاردة البسيطة تتكون من حافتين فقط بينما يتكون تسلسل المطاردة من ثلاث حواف.
التحقق	حركة التحكم في الدوران، مع دوران الكتفين بشكل عكسي في مقابل الوركين.
الحركات المتقاطعة	حركة تبدأ على حافة خارجية، للأمام أو للخلف، حيث تمر القدم الحرة حول أصابع القدم المتزلج بها وأمامها وتوضع على الحافة الداخلية.
الالتفاف المتقاطع للأمام	التفاف يبدأ من حافة خارجية أمامية حيث يتم تمرير القدم الحرة حول أصابع القدم المتزلج بها وأمامها على حافة خارجية أمامية، مع دفعة من الحافة الخارجية الأصلية. في الرقص على الجليد، يُعرف هذا الإجراء عادةً باسم "الضربة المتقاطعة".
وضع الرقص	عبارة تصف الطريقة التي يؤدي بها الراقصون على الجليد حركات معينة، على عكس الطريقة التي قد يؤدي بها المتزلج الحر نفس الحركات. عادةً ما يؤدي الراقص حركات متناسقة للغاية بقدميه مع اتخاذ وضعية ممتازة، في حين أن المتزلج الحر لا يهتم بتناسق حركات القدمين وقد لا يكون في وضعية منتصبة.
حركة الموهوك مع الإسقاط	حركة موهوك يتبعها تغيير فوري للقدم، وتستمر الحركة بأكملها في منحنى الحافة الأصلية. هذا في الغالب مصطلح رقص. على سبيل المثال، حركة موهوك مفتوحة داخلة للأمام إلى اليمين (RFI) إلى داخلية للخلف إلى اليسار (LBI) متبوعة بوضع القدمين معًا والدفع الفوري إلى الحافة الخارجية الخلفية اليمنى.
الحركات الثلاثية مع الإسقاط (أو المسقطة)	مصطلح شائع جدًا للرقص على الجليد ويمكن استخدامه في الأسلوب الحر أيضًا. في الرقص على الجليد، تكون عبارة عن حركة ثلاثية خارجية للأمام متبوعة مباشرة بالحافة الخارجية الخلفية على القدم الأخرى، وتستمر الحركة بأكملها في منحنى الحافة الأصلية.

الحواف	جانبي نصل الزلاجة على أي من جانبي الجزء الأوسط المحرز. هناك حافة داخلية (الحافة على الجانب الداخلي للساق) وحافة خارجية (تلك الموجودة على الجانب الخارجي للساق). هناك جزء أمامي وخلفي لكل حافة، أي ما يعادل أربع حواف مختلفة إجمالاً.
الدخول	يستخدم بشكل متكرر للإشارة إلى الحافة التي تسبق دوران أو قفزة مباشرة، وغالبًا ما يشار إليها باسم "حافة الدخول". انظر أيضًا النهج.
إمساك الأيدي مع مد الأذرع والتواجه	وضعية يتخذها الثنائيات، حيث يواجهون بعضهم بعضًا، ممسكين بأيديهم المتقابلة وأذرعهم ممتدة ومستوية تقريبًا مع الكتفين.
حركة القدمين	تُعرف أحيانًا باسم "خطوات الرقص". تشير إلى سلسلة من الحواف، تحتوي عادة على حركات الانعطاف مثل الانعطاف الثلاثي وحركة الموهوك، وتشكل رابطًا بين حركات الأسلوب الحر أو حركات الرقص الأخرى.
الانزلاق	حركة بقدم واحدة أو القدمين عبر الجليد، إما للأمام أو للخلف.
توقف الهوكي	تبدأ حركة توقف الهوكي على الجانب الأيمن (نهاية القدمين تشير إلى اليمين) بانزلاق بالقدمين إلى الأمام، مع ثني الركبتين، والكتفين والذراعين في وضع قائم، والوزن متمركز على النصلين. لإنشاء حركة التوقف، ارفع الركبتين قليلاً، واعكس وضعية الذراعين (إلى اليسار) والوركين والقدمين (إلى اليمين) وادفع الحافة الداخلية الأمامية اليسرى والحافة الخارجية الأمامية اليمنى داخل الجليد "الكشط الجليد" مما يؤدي إلى توقف. توقف الهوكي على الجانب الأيسر، عكس الاتجاهات.
ISU	الاتحاد الدولي للتزلج، الاتحاد الدولي للتزلج الفني على الجليد.
وضعية إمساك كيليان	وضعية رقص يواجه فيها الشريكان نفس الاتجاه، مع وقوف الشريك الأول على يمين الشريك الثاني، ويكون الكتف الأيمن للشريك الثاني خلف الكتف الأيسر للشريك الأول. يتم مد الذراع الأيسر للشريك الأول إلى الأمام في مقابل جسم الشريك الثاني إلى يده اليسرى، بينما يكون الذراع الأيمن للشريك الثاني خلف ظهره مستريحًا على عظم الورك للشريك الأول. تمسك اليد اليمنى للشريك الأول يد الشريك الثاني والتي تستقر على عظم الورك للشريك الأول.
المحور الطويل	خط مستقيم وهمي يمتد على طول سطح الجليد ويقسمه إلى نصفين. وهو أيضًا خط وهمي تتجمع حوله أنصاف دوائر متتالية.
مازوركا	قفزة تزلج بسيطة مع نصف انعطاف، والتي يوجد لها العديد من التنوعات. من المستحسن أن يضرب المتزلج، من الحافة الخارجية الخلفية، أصابع القدم الأخرى في الجليد، ويهبط على أصابع القدم المقابلة (التي مرت أمام أصابع القدم الأمامية)، مع الضغط على حافة خارجية أمامية بينما يفعل ذلك.
الموهوك	انعطاف من الأمام إلى الخلف (أو من الخلف إلى الأمام)، من قدم إلى أخرى، وتشكل كل حافة أجزاء من نفس المنحنى. قد تكون حركة الموهوك مفتوحة أو مغلقة ويتم تنفيذها في وضع الرقص أو الأسلوب الحر. الشكل الأكثر شيوعًا لهذا الانعطاف هو حركة الموهوك المفتوح الداخلي للأمام.
الحركة	مصطلح شائع الاستخدام في الأسلوب الحر أو الرقص الحر أو التزلج الثنائي للإشارة إلى أي شيء يفعله المتزلج على الجليد والذي يمكن اعتباره وحدة متماسكة؛ غالبًا ما تكون مجموعة من الحركات تشكل وحدة واحدة.
الحركات للداخل والخارج بقدم واحدة (التحرك كالأسمالك)	طريقة للتقدم على دائرة حيث تؤدي القدم الأبعد عن الدائرة بحركة للداخل والخارج، مما يوفر الدفعة من الضغط على الحافة الداخلية للنصل دون السماح للنصل بمغادرة الجليد. ولا تترك القدم الأقرب إلى الدائرة الجليد كذلك ولكنها تظل على حافة خارجية. غالبًا ما تُعرف باسم "الحركات للداخل والخارج".

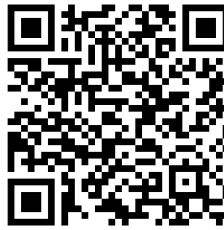
جرافة الثلج بقدم واحدة	يتم التوقف بطريقة مشابهة لجرافة الثلج باستثناء أن قدمًا واحدة فقط تكون بزواوية للداخل من أجل تنفيذ الانزلاق. يؤدي هذا الإجراء إلى وضع الجسم في وضعية جانبية قليلاً على خط التنقل.
الدوران بقدم واحدة	دوران يُنفذ على قدم واحدة، إما على الجزء المسطح من النصل أو على حافته. يمكن تقديم المساعدة من خلال أسنان النصل عند أصابع القدمين.
التمحور	حركة في الأسلوب الحر يقوم فيها المتزلج بوضع أسنان النصل عند أصابع القدم في الجليد ويدور حولها.
حركة النقدم	في الرقص على الجليد، تكون خطوة تبدأ دائماً تقريباً على حافة خارجية، حيث يتم تغيير القدمين عن طريق تمرير القدم الحرة على القدم المتزلج بها ووضعها على الجليد على حافة داخلية. يمكن تنفيذها إما للأمام أو للخلف.
الحركة للداخل والخارج	مصطلح بديل للتحرك كالأسماك أو الحركات للداخل أو الخارج بقدم واحدة.
الدوران مع الخدش	دوران بقدم واحدة مع تحميل الوزن على أسنان النصل السفلية عند أصابع القدم مع وجود جزء صغير من النصل خلف الأسنان مباشرة، مما يؤدي إلى تأثير خدش.
حركة إطلاق النيران على بطة	حركة ينزلق فيها المتزلج للأمام أو للخلف على قدم واحدة بينما ينحني إلى أدنى مستوى ممكن ويمد ساقه الحرة للأمام.
المحور القصير	في الأشكال الفنية للترزج، يكون خطأ وهمياً يفصل دائرة عن الأخرى وبزاوية قائمة على المحور الطويل. يستخدم المصطلح أيضاً عندما يعبر المتزلجون المحور الطويل عند التزلج لنصف دوائر متتالية.
الطريقة من جانب إلى جانب	طريقة للترزج للخلف يقوم فيها المتزلج بتحريك كعبيه من جانب إلى آخر في وقت واحد مع نقل الوزن من قدم إلى أخرى. يمكن استخدام هذه الطريقة أيضاً في التزلج الأمامي.
جانب التزلج	يصف جانب الجسم، أو أي جزء منه، الذي يقع على نفس جانب القدم التي يتزلج بها المتزلج في أي لحظة معينة.
المطاردة (شاسي) مع الانزلاق	في الرقص على الجليد، تكون خطوة تبدأ على حافة خارجية أمامية حيث يتم تقريب القدم الحرة بجانب القدم المتزلج بها وتوضع على حافة داخلية أمامية، مع مد القدم الحرة الجديدة للأمام.
التوقف بحركة جرافة الثلج	حركة بالقدمين تكون فيها كلتا القدمين بزواوية، مما يؤدي إلى انزلاق النصلين، وبالتالي توقف المتزلج.
الحركة الحلزونية	في الأسلوب الحر، يكون وضع مشابه للأرابيسك في الباليه، حيث يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام، مع تقويس الظهر والساق الحرة مرفوعة بحيث تكون القدم الحرة في نفس مستوى الرأس. عادةً ما يتم مد الذراعين إلى الجانب ولكن يمكن حملهما في أي وضع ممتع. في الأصل، كان الاسم يصف النمط الذي تم إنشاؤه على الجليد عند الثبات على الوضعية لفترة طويلة.
تسلسل الخطوات	مزيج من الحواف وحركات الانعطاف.
سلسلة الحركات المتناسقة	عملية التحرك فوق الجليد بطريقة يتم فيها استخدام تنسيق الدفعة وثني الركبتين ونقل الوزن لتحقيق أفضل النتائج.
الأرجحة	حركة تمرير الساق الحرة لتتجاوز الساق المتزلج بها.
الالتفاف مع التارجح	في الرقص على الجليد، يتم الثبات على حافة لعدة إيقاعات موسيقية تتحرك خلالها القدم الحرة متجاوزة القدم المتزلج بها قبل وضعها على الجليد بجانب القدم المتزلج بها.
الحركات للداخل والخارج	طريقة للتقدم بالقدمين، إما للأمام أو للخلف، من خلال حركة القدمين للداخل والخارج على الحواف الداخلية. ويُطلق عليها أيضاً التحرك كالأسماك.

الحركة الثلاثية	تُعرف أيضًا باسم "الانعطاف الثلاثي". وهي عبارة عن انعطاف بقدم واحدة من الأمام إلى الخلف، أو العكس، وحواف الدخول والخروج تشكل جزءًا من نفس المنحنى. ويمكن تنفيذه بدءًا من أي من الحواف الأربعة. عند تحديد نوع معين من الانعطاف الثلاثي يجب ذكر الحافة والاتجاه والقدم.
أسنان النصل عند أصابع القدم	أي من النتوءات الحادة في مقدمة نصل الزلاجة، ولكنها تشير في أغلب الأحيان إلى السن الأدنى والأكثر بروزًا.
الدوران بالقدمين	أي دوران تكون فيه كلتا القدمين على الجليد في نفس الوقت.
وضعية إمساك الفالس	في الرقص على الجليد، تكون عبارة عن وضعية إمساك يواجه فيها الشريكان بعضهما بعضًا بشكل مباشر، حيث يتزلج أحدهم إلى الأمام بينما يتزلج الآخر إلى الخلف. يضع الشريك الأول يده اليمنى بإحكام على ظهر شريكه الثاني عند لوح الكتف الأيسر مع رفع المرفق وثنيه بما يكفي لإمساكه بالقرب منه. توضع اليد اليسرى للشريك الثاني على الجزء الأمامي من الكتف الأيمن للشريك الأول مع إراحة ذراع الشريك الثاني على ذراع الشريك الأول، والمرفقين مقابلين لبعضهما بعضًا. يتم مد الذراع الأيسر للشريك الأول والذراع الأيمن للشريك الثاني عند متوسط ارتفاع الكتفين مع تشبيك الأيدي. تكون أكتاف الشريكين متوازيتين.
الفالس الثلاثي	مصطلح يستخدم في الرقص على الجليد. كما هو الحال في الحركة الثلاثية مع الإسقاط، فإنها تتضمن حركة ثلاثية خارجية للأمام متبوعة بتغيير القدمين على حافة خلفية خارجية. ثلاثة حواف في الكل؛ مع ذلك، فإن التوقيت مختلف تمامًا ومحدد. تتكون الحواف الداخلية والخارجية للحركة الثلاثية من ثلاث عادات لكل منها، مع تثبيت الحافة الخارجية التالية لسته عادات تقوم خلالها الساق الحرة بأداء تأرجح. يُستخدم هذا الشكل من الحركة الثلاثية في رقصة الفالس الأمريكية ويظهر كتمرين في رقصة الفالس على شكل الرقم الثمانية.

14. الملحق:

أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين:

الرابط	التزلج الفردي - المستوى الأول
الرابط	التزلج الفردي - المستوى الثاني
الرابط	التزلج الفردي - المستوى الثالث
الرابط	التزلج الفردي - المستوى الرابع
الرابط	التزلج الفردي - المستوى الخامس
الرابط	التزلج الفردي - المستوى السادس
	ورقة محتوى البرنامج المخطط له
الرابط	التزلج الثنائي - المستوى الأول
الرابط	التزلج الثنائي - المستوى الثاني
الرابط	التزلج الثنائي - المستوى الثالث



قم بالمشح هنا للوصول إلى كل أوراق المعلومات المرجعية الموجزة للمدربين على الأولمبياد الخاص. صفحة موارد التزلج الفني على الجليد



نموذج محتوى البرنامج المخطط له:

Planned Program Content

Please fill in with type or write in capital letters!

For pairs and dance couples it is sufficient if one partner fills in the following form	
Special Olympics Program:	SO Austria
Category:	Single Ladies Level 2 (Single/ Pairs/ U. Pairs/ Icedance/ U. Icedance/ SYS + Level)
Name of Competitor(s):	Maria Musterfrau

ELEMENTS IN ORDER OF SKATING

Elements SP / SD		Elements FS / FD	
1		1	TSt
2		2	FoTTu
3		3	BHo
4		4	Flu
5		5	BSt
6		6	FCr
7		7	FTESp
		8	
		9	
		10	
		11	
		12	
		13	
		14	

Date: 01/01/2020

Signature: Max Mustermann

Planned Program Content

Please fill in with type or write in capital letters!

For pairs and dance couples it is sufficient if one partner fills in the following form
Special Olympics Program:
Category: (Single/ Pairs/ U. Pairs/ Icedance/ U. Icedance/ SYS + Level)
Name of Competitor(s):

ELEMENTS IN ORDER OF SKATING

	Elements SP / SD
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

	Elements FS / FD
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Date: _____

Signature: _____