

معايير تسجيل النقاط في
بومسي التايكوندو
لذوي الإعاقة من الفئات ذوي الإعاقة
الذهنية P20 وذوي الإعاقة



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

معايير تسجيل النقاط في
بومسي التايكوندو
لذوي الإعاقة من الفئات ذوي الإعاقة
الذهنية P20 وذوي الإعاقة

معايير تسجيل النقاط في بومسي التايكوندو لذوي الإعاقة من الفئات ذوي
الإعاقة الذهنية P20 وذوي الإعاقة الجسدية P30 ©

PARA-Taekwondo POOMSAE Scoring Criteria - P20 & P30 Classes®

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء
أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم خلاف ذلك،
إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة مقدماً.

إشراف وإعداد وتحرير وتدقيق والترجمة والطباعة :



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد
دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة
البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae
الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع حقوق النشر محفوظة للناشر 2017

التدقيق الفني: أ.د. عمر هندواوي

تقديم

مع إعلان صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله" بتخصيص العام 2016 عاماً للقراءة، وانطلاقاً من دعم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، للقراءة من خلال إطلاق مشروع "تحدي القراءة العربي"؛ لتشجيع القراءة لدى فئة الطلاب. حرصت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم على ترسيخ دورها الرائد في مجال تعزيز مسارات نشر ونقل المعرفة، وإتاحتها لفئات المجتمع كافة بما فيها فئة ذوي الإعاقة التي تُعدُّ جزءاً لا يتجزأ من مجتمعنا.

ومن خلال شراكتها مع نادي دبي للمعاقين، تسعى المؤسسة إلى تأكيد دورها المجتمعي، والمساهمة بتنفيذ توجيهات قيادة دولتنا الرشيدة، التي تدعم فئات ذوي الإعاقة، وتوفّر لهم كلّ التسهيلات في المجالات كافة، بما يسهم في دمجهم مع بقية أفراد المجتمع. وتجسّد الشراكة جزءاً من مشاريع المؤسسة لتعزيز مكانة اللغة العربية، ودعم المحتوى العربي في الفضاء الإلكتروني وخاصة لدى الأشخاص الذين لا يتقنون اللغة الإنجليزية. إضافة إلى أنّ هذا التعاون يؤكّد على التزام مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم بدورها المجتمعي نحو فئات المجتمع كافة.

واليوم نضعُ بين أيديكم حصيلة هذا التعاون من الكتب المترجمة لقوانين الألعاب البارالمبية الصيفية؛ حيث تحرص المؤسسة على أن تُقدِّمَ لكم مطبوعاتٍ مبسَّطةً ودقيقةً ومصمَّمةً بعناية، لتطلعكم على قوانين الاتحادات الرياضية العالمية في عددٍ من رياضات ذوي الإعاقة، وتعرِّفكم بقوانين الألعاب البارالمبية الصيفية باللغة العربية، بشكلٍ يوفرُ المعلومات الخاصة بقوانين هذه الألعاب. آملين أن تعمَّ الفائدةُ على الجميع.

ونشكر نادي دبي للمعاقين على دوره الكبير والداعم للرياضات والرياضيين من ذوي الإعاقة، ونعدكم أن يتوسَّع التعاون مع النادي؛ ليشملَ مبادراتٍ أخرى متعلقة بالمعرفة والتنمية والتدريب في المستقبل القريب.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

المحتويات

5.....	تقديم
9.....	1- معلومات عامة
10.....	2- النقاط
11.....	3- معايير تسجيل النقاط
13.....	4- دليل تسجيل النقاط
15.....	5- دليل التكنيكات (الحركات الفنية)
21.....	6- طريقة تسجيل النقاط

1- معلومات عامة

وضعت معايير تسجيل النقاط لمنافسات بومسي التايكوندو لذوي الإعاقة المعتمدة والتابعة للاتحاد الدولي للتايكوندو الخاصة بفئات اللاعبين ذوي الإعاقة الذهنية (P20) وفئات اللاعبين ذوي الإعاقة العصبية (P30).

وُضعت معايير تسجيل النقاط لبومسي التايكوندو لذوي الإعاقة والتابعة للاتحاد الدولي للتايكوندو لتفادي الآثار المترتبة على تطبيق معايير تسجيل النقاط الخاصة باللاعبين الأصحاء على اللاعبين ذوي الإعاقة في منافسات بومسي التايكوندو.

2- النقاط

1-2 يتقسم نظام تسجيل النقاط في منافسات بومسي التايكوندو لذوي الإعاقة إلى مجموعتين:

أ) الإتقان

ب) طريقة العرض

2-2 يكون الحد الأقصى للنقاط في منافسات بومسي التايكوندو لذوي الإعاقة هو عشر نقاط. ويكون الحد الأقصى للنقاط في كل مجموعة على النحو التالي:

أ) الإتقان (6,0)

ب) طريقة العرض (4,0)

3- معايير تسجيل النقاط

1-3 الإلتقان (6,0)

تنقسم معايير تسجيل النقاط الخاصة بالإلتقان إلى المجموعات الفرعية التالية:

أ) الوقفات الأساسية والقدرة على الأداء الصحيح لحركات البومسي. (2,0)

ب) تكنيكات حركة اليدين والقدمين. (2,0)

ج) تتابع الحركة والحفاظ على خط البومسي/ الوضع/ التوازن. (2,0)

1-1-3 تُمنح كل مجموعة فرعية خاصة بالإلتقان نقطتين بحد أقصى 2,0

1-1-3 يكون الحد الأدنى من النقاط لكل مجموعة فرعية خاصة بالإلتقان هو 0,2

2-3 طريقة العرض (0,4)

تنقسم معايير تسجيل النقاط الخاصة بطريقة العرض للمجموعات الفرعية الآتية:

أ) القوة والسرعة (0,1)

ب) القوة/ السرعة/ التوازن (0,1)

ج) توظيف الطاقة (0,1)

د) إنهاء حركات البومسي (0,1)

3-2-1 تُمنح كل مجموعة فرعية من طريقة العرض نقطة واحدة

بحد أقصى (0,1)

3-2-2 يكون الحد الأدنى من النقاط لكل مجموعة فرعية من

طريقة العرض هو (0,4)

4- دليل تسجيل النقاط

1-4 الإثقان

(1,9-2,0)	مثالي
(1,7-1,8)	ممتاز
(1,5-1,6)	جيد جداً
(1,3-1,4)	جيد
(1,0-1,2)	تحت المتوسط
(0,6-0,8)	ضعيف
(0,2-0,4)	ضعيف جداً

1-1-4 يكون الحد الأدنى من النقاط لكل مجموعة فرعية خاصة
بالإثقان هو 0,2

2-4 طريقة العرض

(1,0)	مثالي
(0,9)	ممتاز
(0,8)	جيد جداً
(0,7)	جيد
(0,6)	تحت المتوسط
(0,5)	ضعيف
(0,4)	ضعيف جداً

1-2-4 يكون الحد الأدنى من النقاط لكل مجموعة فرعية خاصة بطريقة

التقديم هو 0,4

5- دليل التكنيكات (الحركات الفنية)

1-5 الإثقان (0,6)

ينبغي للحكم الاعتماد على تسجيل النقاط في المجموعات الفرعية وفقاً للآتي:

1-1-5-1 الوقفة والقدرة على التطبيق العملي لحركات البومسي (2,0)

أ) الوقفة

Moaseogi	موسيجي (الوقوف بوضع القدمين بالقرب من بعضهما): الانتباه،
Kibon Joonbiseogin	(الوقوف متوازياً للاستعداد)
Apseogi	أبسيوجي (الوقوف في الأمام)
Apkubi	أبكوبي (الوقوف منعطفاً للأمام)
Dwikubi	دويتكوبي (الوقوف منعطفاً للخلف)
Oreun/Wen seogi	أوريون/ وين سيجي (الوقوف مع تحريك القدم اليمنى/ اليسرى للأمام)
Koa seogi	كواسيجي (وقفة التقاطع)
Beom seogi	بيوم سيجي (الوقوف مثل النمر)
Moaseogi	مواسيجي (الوقوف منتصباً مع ضم القدمين)
Juchum seogi	جاتشوم سيجي (الوقوف مثل ركوب الحصان)
Hakdari seogi	هاكادري سيجي (الوقوف مع رفع القدم اليسرى)

Kyotdari seogi
كيوتدري سيوجي (الوقوف للمساعدة في حفظ
التوازن)

ب) وقفة الاستعداد

Naranhi seogi
نارانهي سيوجي (الوقوف متوازياً للاستعداد،
كيون جنوبي سيوبي)

Tongmilgi ready seogi
(كوريو بومسي جنوبي)

Kyopsonjunbi seogi
كيسون جنوبي سيوجي (الوقوف مستعداً
بتشابك الأيدي)

Bojumeokjunbi seogi
بوجوميوك سيوكي (الوقفة الأولية استعداداً
لبداء الحركات)

ج) القدرة على تطبيق حركات البومسي

لا يُعد التدريب على حركات البومسي من أجل التدريب على تكنيكات
الدفاع والهجوم فحسب، ولكنها أيضاً من أجل اكتساب القدرة على التحكم في
العقل والجسد.

5-1-2 تكنيكات حركة اليد والقدم (2,0)

Jirugi (أ) (لكمة)

Barojirugi (لكمة)

Bandae jirugi (لكمة خلفية)

Yop jirugi (لكمة قبضة الجانب)

ب) Makki (صد)

Area Makki (صد منخفض)

Momtong Makki (صد الجسم)

Olgul Makki (صد الوجه)

ج) Chigi (الضرب)

Ap Chigi (ضربة أمامية بظهر القبضة)

Olgulbakkat Chigi (ضربة الوجه بظهر القبضة)

Palkup Chigi (ضربة الكوع)

Mok Chigi (ضربة الرقبة)

د) Tzireugi (الطعن)

Pyonsonk keut Sewo Tzireugi (طعن بواسطة أطراف الأصابع واليد مفتوحة)

Pyonsonk keut Upeo Tzireugi (طعن بواسطة أطراف الأصابع واليد مفتوحة بالعكس)

Pyonsonk keutjeochi Tzireugi (طعن بواسطة أطراف الأصابع واليد مفتوحة في اتجاهها لأعلى)

(ركلة)	Chagi	هـ
(ركلة أمامية)	Ap Chagi	
(ركلة دائرية)	Dolyo Chagi	
(ركلة جانبية)	Yop Chagi	
(ركلة خلفية)	Dwit Yop Chagi	
(ركلة الهدف)	Pyojrok Chagi	

3-1-5 تتابع الحركات والحفاظ على خط البومسي / الوضع / التوازن.

أ- تتابع الحركات والحفاظ على خط البومسي

تُنفذ الحركات بالترتيب الصحيح.

ويكون التحرك في الاتجاه الصحيح، على سبيل المثال: إذا كان يتطلب البومسي من اللاعب الاستدارة 90 درجة إلى اليمين أو 90 درجة إلى اليسار أو التحرك في خط مستقيم إلى آخره.

يجب على اللاعبين -لأداء البومسي- اتباع حركات البداية/ النهاية وتأديتها في الاتجاهات الصحيحة.

ب- الوضع

ينبغي الوقوف وتنفيذ تكتيكات اليد مع المواضع الصحيحة من القدمين واليدين والذراعين إلى جانب مراعاة المواضع الصحيحة من الجسم، بالإضافة إلى النظر في الاتجاه الصحيح وفقاً للقدرات الفردية.

ج- التوازن

دون تذبذب أو خلط أو تردد، يُعد تحقيق التوازن مهماً للغاية لتوليد الطاقة والقوة التي من شأنها المساعدة في تأدية حركات البومسي السليمة.

2-5 طريقة العرض (4,0)

1-2-5 القوة والسرعة (1,0)

تُقيّم القدرة على أداء البومسي بما إذا كانت الحركات نُفذت وفقاً لخصائص الحركات ذات الصلة.

2-2-5 القوة/ السرعة/ التوازن (1,0)

أ- يعني التحكم في القوة أعظم قوة أظهرت في أكثر لحظة حاسمة، وذلك من خلال السرعة والنعومة.

ب- يعني التحكم في السرعة الاتصال المناسب بين الحركات وتغيير السرعة.

ج- يعني التحكم في التوازن الحركات المتكررة وفقاً للقواعد الموضوعية وطول النغمة وتدفق الطاقة والقوة.

5-2-3 إظهار الطاقة

هي حالة أداء الحركات بكفاءة، وتنشأ من التحكم في الطاقة؛ أي: التحكم في حركات الجسم والتركيز والشجاعة والدقة والثقة إلى آخره، وفقاً لخصائص حركات البومسي.

5-2-4 إتمام حركات البومسي (1,0)

ينبغي أن تكون البومسي سهلة التمييز، فعلي سبيل المثال: في حالة مشاهدة المتفرجين البومسي دون إخبارهم بها، من ثمَّ ينبغي أن يكون لدى الحكام القدرة على تمييز البومسي.

6- طريقة تسجيل النقاط

بالرجوع إلى النقاط المُسجلة للمجموعتين والمجموعات الفرعية السبعة ينبغي وجود مستوى للحكم في كل مجموعة.

يكون إجمالي النقاط المُسجلة هو 10,0 نقاط

الإلتقان (6,0) (3 مجموعات فرعية)

أ- الوقفة الأساسية والقدرة على التطبيق العملي لحركات البومسي. (2,0)

ب- تكتيكات حركة اليد والقدم. (2,0)

ج- الحفاظ على خط البومسي / الوضع / التوازن. (2,0)

مثالي	ممتاز	جيد جداً	جيد	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جداً
1,9-2,0	1,7-1,8	1,5-1,6	1,3-1,4	1,0-1,2	0,6-0,8	0,2-0,4

طريقة العرض (0,4) (4 مجموعات فرعية)

أ- القوة والسرعة (1,0)

ب- القوة / السرعة / التوازن (1,0)

ج- إظهار الطاقة (1,0)

د- إتمام حركات البومسي (1,0)

مثالي	ممتاز	جيد جداً	جيد	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جداً
1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4

