

محاضرات مادة العاب القوى للمرحلة الرابعة للعام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩

اعداد استاذ مساعد دكتور

عبد علي عبيد الفرطوسي

استاذ مساعد دكتور زينب حسن فليح الجبوري

م.م علي نوري

مقرر المحاضرات العلمية لمادة العاب القوى الأسس النظرية و
العملية في مسابقات الميدان والمضمار

١. عدد الساعات المعتمدة: (اربعة اسبوعيا)
-
- اسم عضو هيئة التدريس المسئول عن المحاضرة الدراسي: - اعداد استاذ مساعد دكتور عبد علي عبيد الفرطوسي - استاذ مساعد دكتور زينب حسن فليح الجبوري - م.م علي نوري
- المرحلة الدراسية الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: - المرحلة الثانية
- المنهج المقرر للتدريس: - الأسس النظرية و العملية في مسابقات الميدان والمضمار / قاسم حسن
- موقع المحاضرة

- ملعب الساحة والميدان في الجامعة المستنصرية

ب) الأهداف:

١- وصف موجز لنتائج التعلم الأساسية للطلبة المرحلة الثانية
المحاضرة الاولى : التطور التاريخي لألعاب القوى، وتعريف الطلبة بكيفية
تعلم المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار، وتتناول المسابقات
المركبة والعشارية و التعرف الجوانب الفنية لكل مسابقة من مسابقات
المطلوبة، وخطوات تعليمها وقواعد تحكيمها وتنظيم بطولاتها، و الوصول
بالممارسة الفعلية العملية للمسابقات وكما تساهم المادة في معرفة
مسابقات الميدان والمضمار واستخدام الأدوات المطلوبة لذلك

الاسبوع الاول: المحاضرة الاولى / لياقة بدنية عامة

المحاضرة الثانية / لياقة بدنية عامة

٢٠١٨/١١/١٥

الاسبوع الثاني: المحاضرة الاولى / شرح نظري لمسابقات المشي

المحاضرة الثانية / تطبيق عملي لمسابقات المشي

٢٠١٨/١١/٢٢

الاسبوع الثالث : المحاضرة الاولى / تطبيق عملي لمسابقات المشي

المحاضرة الثانية / إمتحان عملي لمسابقات المشي + إمتحان نظري

٢٠١٨/١١/٢٩

الاسبوع الرابع: المحاضرة الاولى / شرح نظري لحركة الركض

المحاضرة الثانية / تطبيق عملي لحركة الركض

٢٠١٨/١٢/٦

الاسبوع الخامس : المحاضرة الاولى / تطبيق عملي لحركة الركض

المحاضرة الثانية / شرح نظري وتطبيق عملي لاسلوب ركض

٢٠١٩/١/١٣

مسافات القصيرة

الاسبوع السادس : المحاضرة الاولى / شرح نظري وتطبيق عملي لاسلوب ركض

مسافات المتوسطة

المحاضرة الثانية / شرح نظري وتطبيق عملي لاسلوب ركض

٢٠١٩/١/٢٠

مسافات الطويلة

الاسبوع السابع : المحاضرة الاولى / امتحان عملي في أساليب الركض + امتحان

نظري

المحاضرة الثانية / شرح نظري وتطبيق عملي للبدايات في

عطلة راس السنة ٢٠١٩/١/٢٧

الاركاض

الاسبوع الثامن : المحاضرة الاولى / شرح نظري وتطبيق عملي للبدايات في

الاركاض

المحاضرة الثانية / شرح نظري وتطبيق عملي للبدايات في الاركاض

٢٠١٩/١/٣

الاسبوع التاسع : المحاضرة الاولى / امتحان عملي في البدايات من الاركاض

المحاضرة الثانية / شرح النواحي الفنية في مسابقة ركض

٢٠١٩/١/١٠

م١٠٠

الاسبوع العاشر : المحاضرة الاولى / شرح النواحي الفنية في مسابقة ركض

م٢٠٠

المحاضرة الثانية / شرح النواحي الفنية في مسابقة ركض م٤٠٠

عطلة ١٧ / ٢٠١٩/١

الاسبوع الحادي عشر : المحاضرة الاولى / إمتحان عملي في مسابقة ركض
١٠٠ م + إمتحان نظري

المحاضرة الثانية / إمتحان عملي في مسابقة ركض
عطلة ٢٤ / ١ / ٢٠١٩ م ٢٠٠

الاسبوع الثاني عشر : المحاضرة الاولى / إمتحان عملي في مسابقة ركض
٤٠٠ م

المحاضرة الثانية / شرح النواحي القانونية في مسابقة
الاركان ١ / ٢ / ٢٠١٩ م

الاسبوع الثالث عشر : المحاضرة الاولى / إمتحان نهاية كورس لما تم أخذه من
الفعاليات

المحاضرة الثانية / شرح نظري وتطبيق عملي في مسابقة
ركض ٤ x ١٠٠ م تتابع ٨ / ٢ / ٢٠١٩ م

الاسبوع الرابع عشر : المحاضرة الاولى / تطبيق عملي في مسابقة ركض ٤
١٠٠ م تتابع

المحاضرة الثانية / تطبيق عملي في مسابقة ركض ٤
١٠٠ م تتابع ١٥ / ٢ / ٢٠١٩ م

الاسبوع الخامس عشر : المحاضرة الاولى / شرح نظري وتطبيق عملي في
مسابقة ركض ٤ x ٤٠٠ م تتابع

المحاضرة الثانية / تطبيق عملي في مسابقة ركض ٤
٤٠٠ م تتابع ٢٢ / ٢ / ٢٠١٩ م

الاسبوع السادس عشر : المحاضرة الاولى / إمتحان عملي في ركض ٤ x ١٠٠ م
تتابع

المحاضرة الثانية / إمتحان عملي في ركض ٤ × ٤٠٠ م تتابع

٢٠١٩/٢/٢٩

+إمتحان نظري

الاسبوع السابع عشر : المحاضرة الاولى / شرح نظري لمسابقة الوثب الطويل

المحاضرة الثانية / تطبيق عملي لمسابقة الوثب الطويل

٢٠١٩/٢/٦

الاسبوع الثامن عشر : المحاضرة الاولى / تطبيق عملي لمسابقة الوثب الطويل

المحاضرة الثانية / تطبيق عملي لمسابقة الوثب الطويل

عطلة نوروز ٢٠١٩/٣/١٣

الاسبوع التاسع عشر : المحاضرة الاولى / تطبيق عملي لمسابقة الوثب الطويل

المحاضرة الثانية / إمتحان عملي لمسابقة الوثب الطويل

عطلة ٢٠١٩/٣ / ٢٠

+إمتحان نظري

الاسبوع العشرون : المحاضرة الاولى / شرح نظري لفعالية قذف الثقل

المحاضرة الثانية / تطبيق عملي لفعالية قذف الثقل

٢٠١٩/٣/٢٧

الاسبوع الحادي والعشرون : المحاضرة الاولى / تطبيق عملي لفعالية قذف

الثقل

المحاضرة الثانية / تطبيق عملي لفعالية قذف الثقل

٢٠١٩/٤ / ٣

الاسبوع الثاني والعشرون : المحاضرة الاولى / تطبيق عملي لفعالية قذف الثقل

المحاضرة الثانية / تطبيق عملي لفعالية قذف الثقل

٢٠١٩/٤ / ١٠

الاسبوع الثالث والعشرون : المحاضرة الاولى / إمتحان عملي +إمتحان نظري

لفعالية قذف الثقل

العاب القوى

تعتبر ألعاب القوى من أقدم أنواع الرياضات التي مارسها الإنسان ، وتتضمن في صيغتها التنافسية في الميدان و المضمار فروعاً متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي و المسابقات المركبة.

وقد انتشرت ألعاب القوى في الحضارات القديمة ، فعرفتها الصين والهند ، وبلاد ما بين النهرين وجزيرة كريت منذ ثلاثين قرناً أو ما يزيد.

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد الإغريق سنة ١٤٥٣ ق.م . في نطاق الألعاب الأثنية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية . وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية ، فاكتمت بعداً روحياً ، إضافة لبعدها الرياضي، ابتداء من سنة ١٥٠٠ ق.م . وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصر في دورات كثيرة على ألعابها وحدها.

لم تكن ألعاب القوى في ذلك الزمن تمارس على النحو الذي نعرفه اليوم ، فمسابقات المسافات الطويلة في الجري، كانت تقاس بعدد المرات التي يجتاز العداء فيها الملعب ذهاباً وإياباً ، وأقصر مسافة في سباقات الجري كانت ٢٧ ، ١٩٢ م ، أي طول الملعب. أما الوثب الطويل ، فكان يمارس على أنغام المزمارة ، وقد حمل المتسابق بيديه أثقالاً تزيد الحركة صعوبة. وكان القرص يقذف من فوق منصة من التراب تعلو قليلاً عن الأرض . أما الرمح فكان يصوب نحو أهداف عالية أو أرضية والعبرة في إصابة الهدف لا في المسافة التي يجتازها

الرمح . وعندما استولى الرومان على بلاد الإغريق ، وكانوا أقل تقدما ومستوى حضاريا من الإغريق ، فنقلوا الثقافة الفكرية اليونانية واحترموا الثقافة الرياضية كثيرا، لأن ألعاب القوى بصفة أساسية تبني أجسام الجنود وتساعدهم على القتال بشكل جيد.

استمرت ألعاب القوى و بعض الألعاب الرياضية الأخرى مزدهرة حتى سنة ٣٩٣م حين رأى القيصر الروماني وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعادات وثنية لا تتفق وأصول الديانة المسيحية ولما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوة وأبطالها يفوق تمجيد الرسل والقديسين ، ولأنها أخيرا وسيلة من وسائل التدريب العسكري و استعداد للحروب.فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية ، وركدت الرياضة طويلا لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى ، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي سادته الأشراف ، فنمت وأصبحت هدفا أساسيا. وصارت ألعاب القوى جزءا من التربية العامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي ، وتباروا في هذه الألعاب أثناء مسابقات الفروسية.

المحطات تاريخية:

تأصل المفهوم الحديث لرياضة ألعاب القوى في إنجلترا ، وتحديدًا في عشرينيات القرن الماضي عندما بدأ الشباب الإنكليزي ، يبدون اهتماما فائقا بالرياضة ، ويستفسرون عن ظواهرها العظيمة ، ويشترك أعداد كبيرة في برامج المسابقات المتنوعة .نظم بجامعة اكسفورد أول وأكبر مسابقة منفردة وذلك عام 1850،وفي عام ١٨٦٦ نظمت أول بطولة إنجليزية، وبهذا بدأت الحركة الرياضية الجدية ، فتكونت الاتحادات الرياضية.

تجدر الإشارة إلى أن جميع المقاييس المعتمدة في ألعاب القوى من مسافات و أوزان و ارتفاعات للأدوات بالإضافة إلى القوانين الفنية قد وضعت من قبل الانجليز على غرار معظم الرياضات الأولمبية الحديثة.

تم إنشاء الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى سنة ١٨٨٠ وأسهمت بريطانيا بقوة في نشر هذه الرياضة في عدد من البلدان الأخرى حيث اشترك عدد كبير من الرياضيين في مسابقات دولية.

وفي سنة ١٩١٣ تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، ومنذ ذلك الوقت والأرقام القياسية العالمية تتعزز سنة بعد سنة، حتى أصبح العالم يعتقد أن الإمكانيات البشرية لا تقف عند حدود ، ما دامت التقنية وطرق التدريب في تقدم مستمر.

عدو المسافات القصيرة :

تشمل سباقات العدو المسافات القصيرة وتسمى سباقات السرعة ويسمى صاحب الرقم القياسي العالمي ل١٠٠م أسرع عداء في العالم ويحتاج العداء إلى إيقاع حركي عال والذي يتمثل في توليد سرعة انتقالية كبيرة ،وما تتطلبه تلك السرعة من بذل قوة عضلية قصوى مع استرخاء مناسب للعضلات .

ويظهر الإيقاع الموزون لحركة العداء في قدرة العضلات العاملة والمقابلة في التبادل المنسجم بين عمليتي الانقباض والانبساط، حيث يتطلب تنمية تلك القدرة بالتدريب المستمر، وذلك في عمر تدريبي مبكر.

-سباقات المضمار

وتشمل فعاليات العدو للمسافات القصيرة (١٠٠ متر، ٢٠٠ متر، و٤٠٠ متر)، الجري للمسافات المتوسطة (٨٠٠ متر و١٥٠٠ متر)، الجري للمسافات الطويلة (٥٠٠٠ متر و١٠٠٠٠ متر)، حواجز (١٠٠ متر حواجز و٤٠٠ متر حواجز للنساء، ١١٠ متر حواجز و٤٠٠ متر حواجز للرجال)، تتابع (٤ x ١٠٠ متر تتابع و ٤٠٠ متر تتابع) وسباق الرجال ٣٠٠٠ متر موانع.

-سباقات الميدان

يشتمل على فعاليات القفز الطويل، القفز الثلاثي، القفز العالي، والقفز بالزانة لكلا الجنسين. كذلك تتضمن رمي الجلة، رمي القرص، رمي الرمح، ورمي المطرقة. يذكر ان القفز بالزانة للنساء وكذلك رمي المطرقة أدخلت لمنافسات النساء في بطولة أولمبياد ٢٠٠٠ بسيدني.

-سباقات الطريق

تتألف من فعاليات الماراثون للرجال والماراثون للنساء، سباق المشي رجال ونساء لمسافات ٢٠ كم ورجال فقط لمسافة ٥٠ كم

-السباقات المركبة

وهي سباعي النساء وعشاري الرجال. يتنافس فيها المتسابقون لمدة يومين من خلال خوضهم لسلسلة من سباقات المضمار والميدان وتحسب النقاط حسب مدة الوقت الذي يستغرقه كل منهم ويفوز بالسباق من يجمع العدد الأكبر من النقاط.

-سباق الحواجز:

عبارة عن سباق رياضي يقفز فيه العداءون فوق أسوار تشبه السياج تسمى: "الحواجز"، وتتضمن معظم السباقات عشرة حواجز تقع على مسافات متساوية في مضمار السباق. هذا وتعتبر منافسات القفز على الحاجز من المنافسات التي تعتمد على السرعة، ويصنع الحاجز من المعدن كالحديد و أعلاها من الخشب أو البلاستيك لمنع حدوث الإصابات .

هناك نوعان من هذا السباق: سباق الحواجز المتوسطة والعالية. ويزيد سباق الحواجز المتوسطة عن ٤٠٠م، كما يبلغ ارتفاع الحواجز ١,٤م للرجال و٧٦,٢م للنساء.

"...ومعظم سباقات الحواجز العالية للرجال تبلغ ١١٠م في المضمار المكشوف أما النساء فيجرين ١٠٠م فقط. وبالنسبة للسباق ١١٠ م حواجز) فإن أول حاجز يكون على بعد ١٣.٧٢م (بعض المصادر قرتها بـ١٤م) من خط البداية وتبعد الحواجز عن بعضها بمسافة ٩.١٤م، أما الحاجز الأخير فيبعد عن سابقه بمسافة ١٤.٠٢م ويبلغ إرتفاع الحاجز ١٠.٧سم (بعض المصادر قرتها بـ١٠.٦سم) وذلك للرجال، أما الصنف النسوي فإن الحاجز الأول يقام على بعد ١٣ م من خط البداية، وتبعد عن بعضها بمسافة ٨.٥٠م والأخير يبعد بـ ١٠.٧م، ويبلغ ارتفاع الحاجز ٨٤سم ... " (Enc1).

في سباقات ٤٠٠م حواجز، يوضع الحاجز الأول على بعد ٤٥م من خط البداية وتبعد الحواجز عن بعضها بمسافة تقدر بـ ٣٥م، أما الأخير فيبعد ٤٣م من خط النهاية.

"...يجب أن يتحكم العدّاون في سباق الحواجز في خطواتهم بحيث يقفزون فوق الحاجز دون الإخلال بطول الخطوة. ويبدأ السباق من موقع الاستعداد للجري السريع. ويقفز العدّاون فوق الحاجز في اتجاه مستقيم، وتبدأ الساق الأولى أولاً بالقفز فوق الحاجز ثم تعقبها الساق الأخرى لتتخطى الحاجز أيضاً. ويحافظ العدّاون على سرعتهم ويحصلون على قوة الوضع والتوازن عن طريق مد أذرعهم تجاه الساق الأولى. ويقوم العدّاون بإنزال الساق الأولى إلى أسفل ثم ينزلون الأخرى المتدلّية بحيث تكون الساقان في وضع يسمح لهما بالجري لاستكمال السباق...." (٢)

ويجب أن يجري كل عدّاء داخل المسار المخصص له. وتُلغى نتيجة العدّائين إذا وضعوا أقدامهم أو سيقانهم على طول جانب الحاجز، أو إذا قفزوا فوق حاجز في غير نطاق مساراتهم، بينما لا يعاقب العدّاون على ملامستهم للحواجز في مساراتهم الخاصة بهم.

-سباقات الموانع:

"...جرت العادة أن تكون مسافة هذا السباق ٣٠٠٠م، وتقام فيه نوعان من العوائق ؛ الحواجز والمواثب المائية. يجب أن يثب العدّاون فوق حواجز ارتفاعها ٩١ سم ٢٨ مرة. هذه الحواجز قوية وأكثر ثباتاً من المستخدمة في سباق الحواجز، وللعدّاء أن يطأ بقدمه عليها عندما يتخطاها. ويجب على العدّاء أن يعبر الموثب المائي سبع مرات. يتكون الموثب المائي من حاجز وحفرة مربعة الشكل مملوءة بالماء طول ضلعها ٦٦,٣م. يجتاز العدّاء في سباق الموانع من فوق الحاجز ويتخطى واثباً عبر الماء. ويكون عمق الحفرة أسفل الحاجز ٧٠سم، ثم يتدرج لأعلى ليصل إلى مستوى المضمار. ويهبط معظم العدّائين في سباق الموانع في مياه الطرف الضحل من الحفرة لتلطيف هبوطهم...." (٤).

-المراحل الفنية لعدو ١٠٠م:

مرحلة البدء والانطلاق.

مرحلة تزايد السرعة.

مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة.

مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق.

الأخطاء الشائعة أثناء العدو:

بداية ضعيفة من أجهزة البدء.

فاعلية ضعيفة مع أجهزة البدء.

استقامة الجسم لأخذ وضعه في العدو مبكرا.

اتساع وضع اليدين على الأرض في وضع البداية.

عدم وصول زاوية الركبة الأمامية إلى ٩٠° أثناء وضع الاستعداد.

تحميلا وزن الجسم على اليدين كثيرا في وضع الاستعداد.

اللاعب يأخذ وضع الجلوس أثناء العدو

.التتابع:

تحل سباقات التتابع موقعا مميذا بين سباقات ألعاب القوى عامة، وسباقات المضمار خاصة، وليس هذا فقط لاجتذابها للمشاهدين وإمتاعهم، بل بالنسبة للمتسابقين أنفسهم، لشعورهم بالسعادة حيث يمثلون فريقا متكاملًا تربطهم وحدة الهدف، وهي الفوز الجماعي بسباق التتابع وهذا ما يميزها عن غيرها من السباقات والمسابقات الأخرى في مجال الميدان والمضمار.

- سباق (٤x١٠٠م) تتابع :

يعتبر سباق ٤x١٠٠م تتابع من أمتع سباقات المضمار، ولذلك يوضع كأخر سباق يختم به احد أيام البطولة لإثارته السريعة للمشاهدين، ويتكون فريق التتابع للسباق من اربعة متسابقين يعدو كل واحد منهم ١٠٠م وقد تزيد او تقل المسافة بالنسبة لوضع كل متسابق و ترتيبه في الفريق حيث يكملون جميعا دورة واحدة .

-المهارات الخططية عند وضع وترتيب مسابقي التتابع :

قدرة افراد الفريق ومستوى العدو لكل منهم .

قدرة افراد الفريق ومستوى كل منهم في البدء.

إمكانية كل لاعب بالنسبة لاستلام وتسليم العصا.

إمكانية التحدي عند كل لاعب.

إمكانية العدو في المنحنى والنمط الجسمي لكل لاعب.

- الأخطاء الشائعة و إمكانية إصلاحها :

- الخطأ الأول:اجتياز المستلم منطقة الاستلام و التسلم دون تسلم العصا.

تصحيح: تحديد نقطة التمرير والتدريب على وصول كل من المسلم والمستلم الى تلك النقطة وهما في سرعتين متساويتين.

الخطأ الثاني :دوران المستلم بجسمه للخلف أثناء استلام العصا .

تصحيح:التدريب على استلام العصا بالوضع الصحيح للجسم .

الخطأ الثالث: مد ذراع المسلم حاملا العصا مبكرا للأمام.

تصحيح: التدريب على التوافق في السرعة بين كل من المسلم والمستلم.

الخطأ الرابع : مد ذراع المستلم للخلف مبكرا.

تصحيح: التدريب على التوافق في السرعة بين كل من المسلم والمستلم .

الخطأ الخامس :وقوع العصا.

تصحيح: التدريب على التوقيت الصحيح والقبض الجيد على العصا.

-عدو الحواجز:

تدخل هذه السباقات عامة ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة وبذلك يمثل عنصر السرعة أهمية كبيرة لجميع سباقاتها ومن وجهة نظر علوم الحركة تعتبر

تلك السباقات حركات ذات إيقاع متكرر ومركب في نفس الوقت ،وبذلك فهي حركات ثنائية المراحل .

وسباقات الحواجز من أمتع سباقات المضمار، وذلك لإثارته العالية للمشاهدين من جهة ،ولشعور لاعبيها بالثقة والجرأة عند مزولتها سوا في التدريب او في المنافسات وذلك من جهة أخرى ، حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة وهو ينهي سباقه بعد اجتياز الحواجز.

-سباق حواجز رجال ١١٠م/٤٠٠م:

. سباق ١١٠ م : يعتبر هاذ السباق من أمتع سباقات الحواجز وأصعبها في الأداء ، حيث يصل ارتفاع الحاجز الى (٠,٧م)وما يتطلبه ذلك من مرونة ورشاقة وتوافق وجرأة عند تجاوز الحاجز، وعدد الحواجز عامة هو ١٠ حواجز ،حيث يبعد الحاجز الأول عن خط البداية (١٣,٧٢م) و المسافة بين حاجز والآخر (٩,١٤م) أما الحاجز الأخير فيبعد عن سابقه (١٤,٢م).

. سباق ٤٠٠م: يختلف هذا السباق عن سباق ١١٠م باختلاف المسافة وارتفاع الحواجز ، حيث يصل ارتفاع الحاجز الى (٩١,٤سم)وما يتطلبه ذلك من مرونة ورشاقة وتوافق وجرأة عند تجاوز الحاجز، حيث يبعد الحاجز الاول عن خط البداية (٤٥م) و المسافة بين حاجزو الآخر (٣٥م) اما الحاجز الأخير فيبعد عن سابقه (٤٣م).

وبسبب هذا الاختلاف تختلف طريقة الأداء التكنيك الخاصة بالسباقين هذا من جهة ،ومن جهة أخرى ،يحتاج سباق ٤٠٠م إلى تطور عنصر السرعة و القوة بشكل خاص وبالإضافة لتطوير القوة الانفجارية والمرونة والرشاقة كقوة حركية أساسية .

-الخطوات الفنية لأداء الحركة :

- البداية والاقتراب للحاجز الأول .

- خطوة ومرور الحاجز.

- العدو بين الحواجز .

- العدو من الحاجز الاخير حتى نهاية السباق

-الأخطاء الشائعة عند عدو الحواجز و تصحيحها:

- الخطأ الأول: اقتراب غير نشيط وسلبي للحاجز الأول.

تصحيح: العدو للحاجز الأول مع خفض ارتفاعه أولا ثم زيادة ارتفاعه.

الخطأ الثاني: عدم ضبط مكان الارتقاء للحاجز الأول.

تصحيح: الاقتراب أولا دون وضع حاجز لضبط الخطوات وتحديد مكان الارتقاء

الخطأ الثالث : الوثب على الحاجز أثناء القفز .

تصحيح: قفز الحاجز تحت ظروف متدرجة في الصعوبة.

الخطأ الرابع : سحب رجل الارتقاء ضعيفة على الحاجز .

تصحيح: ضبط مكان قدم الارتقاء.

الخطأ الخامس : مرجحة الرجل الحرة ليس للأمام .

تصحيح:الاستعانة بالوسائل التعليمية لأخذ التصور الصحيح للحركة.

الخطأ السادس:عدم القطع السريع بالرجل الحرة خلف الحاجز.

تصحيح :التدريب على حركة القطع بالتمرينات الخاصة و التحسينية.

-سباقات المسافات الطويلة والمتوسطة:

يتصف سباق المسافات الطويلة والمتوسطة المعاصر ، بالسرعة العالية ،وبالارتباط مع هذا الامر فان تكنيك الركض يتم تحسينه باتجاه تقوية الاندفاع وزيادة عدد الحركات وتقليل تذبذبات الجذع العمودية وزيادة سرعة ارتقاء العضلات العاملة .

ان تحسين وتكامل عملية اعداد عدائي المسافات المتوسطة والطويلة لا يتم فقط استنادا على خبرة تدريب العدائين البارزين في العالم ، بل يتم كذلك بالاستناد الى احسن ما وصل اليه العلم الرياضي ايضا.

- تعليم الركن عند الانطلاق وانتهاء السباق :
- عرض وأداء وضعية اللاعبين عند الانطلاق
- الركن بعد سماع كلمة استعداد من بداية عالية لمسافات بين ٢٠ و ٣٠ على خط مستقيم

_ ركن من بداية عالية بدون سماع كلمة استعداد

_ الركن من بداية عالية على المنعطف منفردا ومع جماعة

_ ركن متسارع على خط النهاية المستقيم وبمختلف اشكال والطرق انتهاء السباق.

- ملاحظات في سباقات المضمار :-

- في جميع اللقاءات الدولية من ٤٠٠م وحتى الـ ٤٠٠م وكذلك ٤٠٠x٤م تتابع تكون كلمات الامر بالبداية هي : خذ مكانك - استعداد - ثم امر البدء بالمسدس او الصافره

- في السباقات الاقصر من ٤٠٠م وحتى الـ ٤٠٠م وكذلك المرحلة الاولى من سباق ٤٠٠x٤م تتابع يجب استخدام البدء المنخفض ومكعبات البدء إجباريا .

- أي متسابق يؤدي بدايه خاطئه يجب انذاره واذا تسبب المتسابق او المتسابقين ببدايه اخرى خاطئه يستبعد من السباق . اما في المسابقات المركبه اذا تسبب المتسابق في بدايتين خاطئتين يجب استبعاده من السباق .

* يصنف المتسابقون حسب وصول أي جزء من اجسامهم (الجذع) بغض النظر عن (الراس - الرقبه - الذراعين - الرجلين - اليدين او القدين) الى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية .

* عدد حارات المتسابقين في مسابقات المضمار: ٦ او ٨ لاعبين .

* المسافه بين كل الحارات ١,٢٢م .

* كيفية ترتيب المتنافسين من سباق ١٠٠م الى سباق ٨٠٠م والتتابعات //

- ١- عمل قرعه للمتسابقين الثمانية في كل تصفيه .
- ٢- بعد اختيار الثمانية المتأهلين للتصفيه النهائيه اجعل المتسابقين اللذين جاءوا بأفضل اربعة ازمه (٣ ٤ ٥ ٦) ، والمتسابقين اللذين جاءوا بأطول اربعة ازمه أضعهم المتبقية (١ ٢ ٧ ٨) .
- * أي متسابق في مسابقات الجري او المشي يدفع او يعوق متسابقا اخر بقصد منع تقدمه يعرض نفسه للاستبعاد من السباق .
- * لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج الدائرة في الجزء المستقيم ولم يحقق فائده ملموسه من السباق .
- * لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج الخط الخارجي في المنحنى دون ان يحقق فائده ملموسه من ذلك ودون اعاقه متسابق اخر لذا لا يجب استبعاده .
- *

- البدء العالي-

- المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة خلفاً:

يقف المتسابق وتكون إحدى القدمين خلف خط البداية مباشرة والقدم الثانية بمسافة ١-٥ قدم ومن المستحسن أن تكون قدم الارتقاء هي المتقدمة للاستفادة من قوة دفعها أثناء الانطلاق.

عند سماع كلمة (استعد) تنثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع في حركة بسيطة إلى الأمام بحيث تتقدم الذراع المقابلة للرجل المتقدمة، وتدفع الذراع الثانية للخلف مع انثنائها من مفصل المرفق.

ينتقل وزن الجسم على الرجل المتقدمة ويقع (مركز ثقله) على منتصف قوس قدمها.

في هذا الوضع تركز القدم الأمامية بأكملها على الأرض وترتكز القدم الخلفية على مقدمتها (المشط).

عند سماع إشارة (الانطلاق) ينطلق المتسابق إلى الأمام بدفعة قوية برجليه ويسحب الرجل الخلفية مع رفع ركبتيه إلى الأمام وإلى الأعلى تاركة الأرض مع تحريك الذراع الأمامية خلفاً والأخرى أماماً.

- المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة أماماً:

توضع القدم التي ستبدأ بالانطلاق (القدم الحرة) وهي الأقل قوة خلف خط البداية مباشرة وعلى كامل القدم.

توضع مقدمة القدم الخلفية (قدم الارتقاء) موازية لكعب القدم المتقدمة وتبعد عنها خارجاً بمسافة عرضية لمشط قدم التلميذ وترتكز على مقدمة قدمها.

تصنع عضلات خلف الفخذ مع عضلات الساق زاوية ٤٠ تقريباً وذلك لحفظ توازن الجسم.

تثنى الركبتان نصفاً ويميل الجذع أماماً مع ثنية ويوجه النظر على بعد ١٠-١٥ م أماماً.

تسقط الذراع المخالفة للقدم الأمامية مع تقدمها وثنيها قليلاً من المرفق.

تتجه الذراع الأخرى للخلف قليلاً مع ثنيها من المرفق ويقع ثقل الجسم على القدم المرتكزة أماماً.

- الخطوات التعليمية والتمرينات الأساسية والتكميلية لمهارة البدء:

الوقوف والقدمان متوازيتان ثم الميل إلى الأمام والجري.

الوقوف بإحدى الرجلين أماماً والأخرى خلفاً، المسافة بين القدمين مناسبة يراعى أن تكون قدم الارتقاء للأمام وعند سماع استعداد يدفع بمشط القدمين مع تحريك الذراع العكسية للرجل الأمامية للأمام ثم بعد الإشارة الدفع القوي مرجحة الرجل (البدء العالي) ويؤدي هذا التمرين في مجموعات.

البدء من وضع القرفصاء مع عدم وضع الركبة الخلفية على الأرض، يلمس التلميذ الأرض بأطراف أصابع القدمين، القدم الأقوى أماماً، الرجل الخلفية تثنى قليلاً - مركز ثقل الجسم يقع على الرجل الأمامية، الرأس في وضعه الطبيعي ولا يؤخر للخلف.

البدء من وضع القرفصاء مع لمس الركبة الخلفية للأرض ويراعى أن تكون المسافة بين القدمين متوسطة، الفرد يكون كاملاً بالرجل الأمامية، الخطوة الأولى سريعة، استقامة الجذع تدريجياً، الرأس لا تسقط تجاه الصدر ولا تثني للخلف.

البدء المنخفض مع الإشارة.

- البدء المنخفض: طرق توزيع القدمين في البدء المنخفض.

(أ)- البدء قصير التوزيع: المراحل الفنية للبدء قصير التوزيع:

يقيس التلميذ بقدمه من حافة "خط البداية" البعيدة عن "خط النهاية" مسافة قدمين أو قدم ونصف (٥٠-٦٠ سم) ويثبت المكعب الأمامي بزاوية (٤٠-٤٥°) إن وُجد في عكس اتجاه العدو.

يقف التلميذ مواجهاً لاتجاه العدو ووضعاً مقدماً مشط قدم ارتكازه خلف هذه العلامة مباشرة.

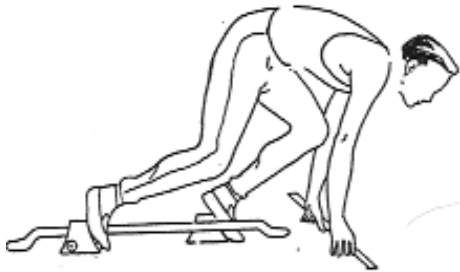
يضع مشط القدم الأخرى "الحرّة" بمحاذاة كعب القدم الأمامية حوالي (٢٥-٣٥ سم) وعلى بعد عرض منها (١٠-١٥ سم) ثم يثبت المكعب الخلفي بزاوية (٧٠-٨٠°).

يثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي (أو الحفرة الأمامية) ويثبت القدم الحرّة في المكعب الخلفي.

يرتكز التلميذ على ركبة القدم الخلفية في وضع نصف جثو ثم يضع يديه باتساع الصدر خلف البداية مباشرة.

ب- البدء متوسط التوزيع: المراحل الفنية للبدء متوسط التوزيع:

يقيس التلميذ بقدمه ١.٢٥ قدم تقريباً من خلف البداية مباشرة ثم يثبت المكعب الأمامي بالطريقة السابقة في البدء قصير التوزيع.



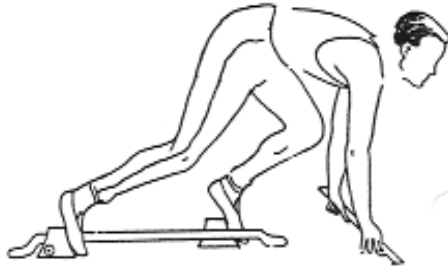
يثني الركبتين ليأخذ وضع نصف الجثو بحيث تكون ركبة الرجل الخلفية في

- البدء متوسط التوزيع-

محاذاة تقوس القدم الأمامي وتبعد عنها عرضاً من (١٠-١٥ سم) وترسم علامة اتصال مشط القدم الخلفية بالأرض ويثبت عندها المكعب الخلفي.

يثبت في المكعب الخلفي القدم الخلفية وتوضع اليدين خلف خط البداية.

ج- البدء طويل التوزيع: المراحل الفنية للبدء طويل التوزيع:



يقيس التلميذ بقدمه (١-١.٥) قدم تقريباً من خط البدء ويثبت المكعب الأمامي يثبت فيه قدم الارتقاء.

٢- يرتكز التلميذ على ركبة القدم الخلفية بحيث تكون في محاذاة كعب القدم الأمامية وتبعد عنها (١٠-١٥ سم) عرضاً.

- البدء طويل التوزيع-

يثبت المكعب الخلفي مكان التقاء القدم الخلفية بالأرض.

٤- توضع اليدين خلف خط البداية.

د- البدء الحديث:

وهو أن يقوم التلميذ مع المدرس بعدة تجارب لكي يصل إلى الأبعاد المناسبة له أو إلى الوضع المريح الذي يسمح له بحرية وقدرة الانطلاق بقوة وبسرعة وبثبات وتثبت المكعبات كالاتي:

- المراحل الفنية للبدء الحديث:

يضع التلميذ ركبة ساق الارتقاء خلف خط البداية مباشرة ويسحب مشط قدمها في حركة ثني إلى اتجاه الركبة ثم يرسم علامة على الأرض.

تكون هذه المسافة بطول ساق التلميذ نفسه من الركبة إلى المشط ويثبت فيها المكعب الأمامي.

يثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي وتوضع مشط القدم الحرة خلف كعب قدم الارتقاء قليلاً وللخارج بمسافة اتساع الحوض ثم يبدأ في أخذ الوضع (خذ مكانك) توضع الذراعان خلف خط البداية قبل تثبيت الكعب للخلف.

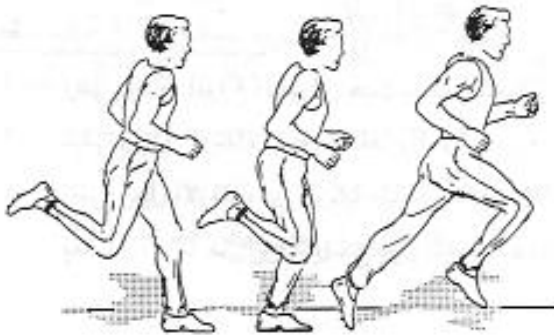
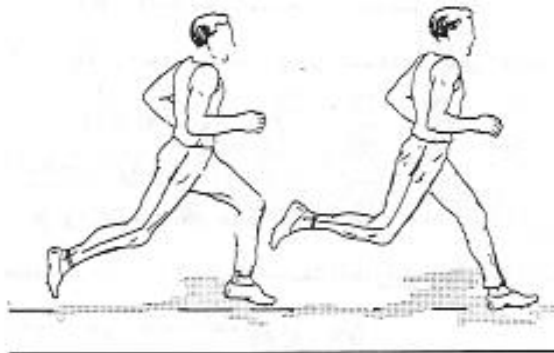
يأخذ التلميذ وضع الاستعداد ثم ينطلق ويكرر هذا عدة مرات توضع علامات للقدم الخلفية إلى أن يصل إلى أفضل وضع له.

- الخطوات التعليمية للبدء المنخفض:

عمل نموذج للتلميذ.

التدريب على الأوضاع السابقة.

الانطلاق وإعادة التوزيع.



- الأداء الفني للجري -

- الوثب الطويل: المراحل الفنية للوثب الطويل:

(١)- الاقتراب:

يقاس الاقتراب بقدم التلميذ نفسه، وطول طريق الاقتراب من (٣٠-٤٠) متر. لضبط وتقنين هذه الخطوات يؤدي الاقتراب من ناحية لوحة الارتقاء عدة مرات. تأدية الاقتراب من أول طريق الاقتراب ويساعده على ذلك العلامات الضابطة التي توضع على طريق الاقتراب وقبل الارتقاء بحوالي ٦ خطوات.

(٢)- الارتقاء:

يتم بدفع لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة وبالقدم بالكامل.

عندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له أمام لوحة الارتقاء تكون عملية الدفع بمشط القدم قد وصلت إلى أوسع مدى لها وتكون الزاوية بين قدم الارتقاء والأرض من (٧٠-٧٥) تقريباً.

مما يزيد من فاعلية عملية الارتقاء حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة للأمام وأعلى قليلاً وهي منثنية عن مفصل الركبة.

يكون الجذع معتدلاً وعلى استقامة رجل الارتقاء.

(٣)- الطيران:

والمهم فيه نقل ثقل الجسم أماماً عالياً ويتم ذلك بعد الارتقاء والانطلاق بزاوية مناسبة (٢٠-٢٥) تقريباً مؤدياً الطيران بالطرق المختلفة وفيما يلي شرح للطرق الشائعة للطيران في الوثب الطويل.

(أ)- طريقة القرفصاء:

وهي أبسط أنواع الطيران حيث يتخذ التلميذ وضع الجلوس بعد عملية الارتقاء.

تبقى رجل الارتقاء مفرودة خلفاً والحررة منثنية أمامه.

تنثنى رجل الارتقاء من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتنضم الرجلان معاً.

يمتدان أماماً من الركبتين مع ميل الجذع استعداداً للهبوط.

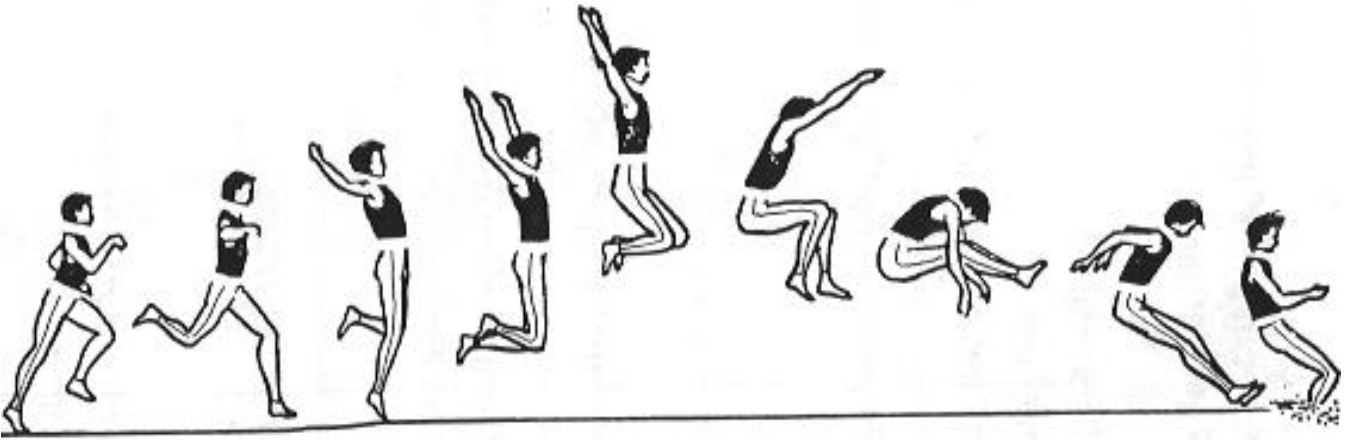


- الوثب بطريقة القرفصاء-

(ب)- طريقة التعلق:

وتبدأ بعد الارتقاء بمرجحة الرجل الحرة مع الركبة أماماً مع سحبها إلى الأسفل وإلى الخلف حتى يصبح الجسم على شكل قوس بينما يمتد الذراعان جانباً أو عالياً لحفظ توازن الجسم.

عندما يأخذ الجسم في الهبوط تتأرجح الرجلين معاً إلى الأمام ولأعلى والذراعان إلى الأسفل وإلى الخلف تمهيداً للهبوط.



- الوثب بطريقة التعلق-

(ج)- طريقة المشي في الهواء (٢ ونصف خطوة في الهواء):

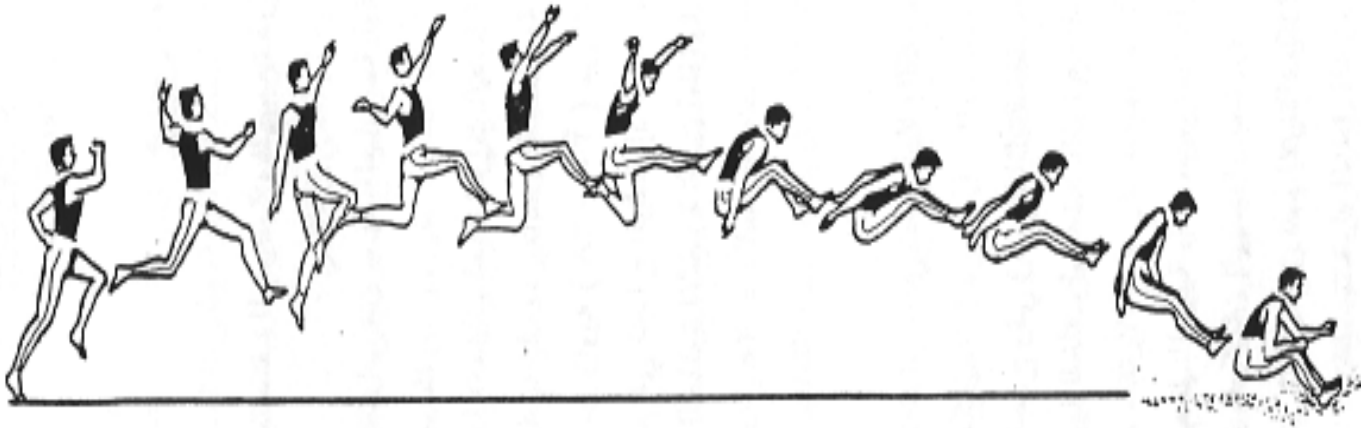
وهي أفضل الطرق لأنها تُعد امتداداً وتكملة لعملية الجري:

فبعد الارتقاء ومرجحة الرجل الحرة أماماً ثم خلفاً (الخطوة الأولى) تتحرك بعد ذلك رجل الارتقاء أماماً (الخطوة الثانية) على أن تمتد من مفصل الركبة وهي موازية للأرض تقريباً.

بعد ذلك تتحرك الرجل الحرة أماماً عالياً (نصف خطوة) حتى تقابل رجل الارتقاء في وضع الجلوس في الهواء استعداداً للهبوط.

يلاحظ أن جميع تحركات الرجلان تبدأ من مفصل الفخذين.

حركة الذراعين تتفق تماماً مع الرجلين كما هو في الجري.



- الوثب بطريقة المشي في الهواء-

(٤)- الهبوط:

بعد إتمام طريقة الطيران بإحدى الطرق الثلاث السابقة تمد الرجلين للأمام.
وعند ملامسة الكعبين لحفرة الرمل يأخذ الذراعان في المرجة للأمام ولأعلى
وليس للخلف.

- الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

يراعى قبل تعلم الخطوات الفنية للوثب أن يكتشف المعلم قدم الارتقاء للتلميذ حتى
يسهل عملية التعلم.

أولاً: الخطوات التعليمية لطريقة القرفصاء:

الجري ثم تبادل الحجل على الرجلين.

الجري وعند سماع الإشارة يتم التغيير إلى الحجل ثم الجري.

تعليم طريقة الارتقاء الصحيح وذلك بالجري ثم الارتقاء للمس أداة معلقة بالرأس
ثم بالذراع ثم بالكتف.

الجري ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز على شكل خطوة تؤدي في الهواء.

الجري ثم الوثب لتعدية حاجز أو عارضة أمام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على
الصدر والاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط.

الوثب الطويل مع الثبات لتعليم طريقة الهبوط.
زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً مع تقنياتها، والوثب بطريقة القرفصاء.
مراعاة تصحيح الأخطاء أولاً بأولاً.

ثانياً: الخطوات التعليمية لطريقة التعلق:
تأدية تمرينات الوثب والحجل.

الوثب إلى مكان مرتفع أو صندوق قفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء من سلم الوثب أو الوثب من مكان مرتفع إلى أسفل مع مراعاة اتخاذ وضع التقوس في الهواء وذلك بدفع الحوض إلى الأمام مع بقاء الرجلين والذراعين خلفاً.
الارتقاء لأعلى مع لمس عارضة حاجز منخفض بقدم الرجل الحرة حتى يمكن تأدية وضع التقوس للهبوط في الحفرة.

زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة التعلق.
تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

ثالثاً: الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء:

الجري والارتقاء ثم الوثب على صندوق القفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء منه على شكل خطوة للهبوط على القدمين معاً في الحفرة.
الجري والارتقاء ثم الوثب أماماً على شكل حجلة للهبوط على قدم الارتقاء والرجل الحرة خلفاً.

يكرر التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط على القدمين معاً.

زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة المشي في الهواء مع استعمال سلم الوثب أولاً ثم بدونه بعد ذلك.

مراعاة تصحيح الأخطاء.

الوثب الثلاثي

الوثبة الثلاثية من المسابقات المشوقة والمرغوبة، إلا أنها صعبة وشديدة التأثير على الأجهزة والمفاصل

والعضلات

يطلق على الوثبة الأولى حجلة، والثانية خطوة، والثالثة وثبة تؤدي هذه المسابقة بثلاث وثبات متتالية: الوثبة الأولى والثانية يتم فيها النزول بقدم واحدة وتؤدي الثالثة، بالقدمين معا.

قواعد الوثبة الثلاثية :

تجرى القرعة لأخذ المتنافسين محاولاتهم حسب التسلسل

يحتسب للمتنافسين أحسن وثبة من بين جميع وثباته

إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين ،يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات . عند حصول التعادل على المركز الثامن يسمح للمتنافسين المتعادلين بثلاث محاولات إضافية، وإذا كان عدد المتنافسين أقل من ثمانية فيسمح لكل متنافس بست محاولات

يستبعد الوثاب بعد ٣ محاولات فاشلة.

تحسب الوثبة فاشلة، إذا لمس الوثاب الأرض أثناء الوثب بالقدم الحرة.

الوقت المخصص لبدء المحاولة بعد إشارة الإذن بالبدا لحين الأداء هي دقيقة ونصف (١.٥')

طريق الاقتراب :

طول طريق الاقتراب ٤٠ مترا كحد أدنى و٤٥م كحد أقصى وعرضها ٢٢,١م.

م.

مكان الارتقاء :

يحدد مكان الإرتقاء بلوحة موضوعة في مستوى طريق الإقتراب، وعلى بعد لا يقل عن ١٣ مترا من

منطقة الهبوط.

يوضع خلف خلف لوحة الارتقاء لوحة من الصلصال لإكتشاف حدوث خطأ تعدي
لوحة الارتقاء

يجب أن تكون المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط ٢١ متراً كحد
أدنى.

حوض السقوط

يكون عرضه بين ٢.٧٥-٣ م

لا يقل طوله عن ٨ م ولا يزيد عن ١٠ م

(٥)- الوثب العالي: المراحل الفنية للوثب العالي:

(أ) الاقتراب:

يُقاس طريق الاقتراب من منتصف العارضة وعلى بعد ذراع من التلميذ نفسه إلى
مكان بدء الاقتراب.

يحدد التلميذ خطوات الاقتراب من جهة العارضة أولاً التي تكون في العادة ٧:
١١: ٩ خطوة وذلك لعدة مرات.

يثبت التقنين من مكان بدء الاقتراب لعدة مرات أيضاً إلى أن يضبط الخطوات
ويصل بقدم الارتقاء إلى مكانها المحدد وبالسرعة المناسبة.

يبدأ التلميذ الاقتراب غالباً من زاوية (٢٨°-٣٠°) من العارضة.

لتوقيت الخطوات دور مهم في نجاح الوثبة إذ يزداد طول الخطوات مع زيادة
سرعته تدريجياً علماً بأن الخطوة الأخيرة تكون أطولها بينما الخطوة التي قبلها
مباشرة تكون أقصرها بمقدار (٢٥-٣٠) سم.

(ب)- الارتقاء:

تبدأ من الخطوة الأخيرة للاقتراب التي تصل أولاً بالكعب حيث ركبة الرجل منثنية
من مفصل الركبة بقدر الإمكان.

رجل الارتقاء على امتداد الجذع وفي وضع مائل للخلف.

تتحرك الذراعان إما سوياً للخلف أو تمتد الذراع المقابلة لقدم الارتقاء خلفاً والأخرى أمام الصدر.

تثنى رجل الارتقاء من مفصل الركبة وهبوط المشط على الأرض والرجل الحرة تتقدم إلى الأمام حتى تصل الركبتان إلى جوار بعضهما.

تتقدم المقعدة إلى الأمام حتى تصل فوق قدم الارتقاء وكذلك الكتفين.

من هذا الوضع تمتد رجل الارتقاء وتتحرك الرجل الحرة إلى الأمام وأعلى ويرتفع الذراعان عالياً فيرتفع الجسم لأعلى في اتجاه العارضة.

(ج)- تعدية العارضة والهبوط:

هناك عدة طرق لتعدية العارضة منها:

- الطريقة السرجية:

بعد طيران الجسم في الهواء يثنى التلميذ مفصل ركبة رجل الارتقاء مع اقترابها من الجذع حتى يصل الجسم فوق العارضة مواجهاً لها نتيجة الدوران للجسم حول محورية الرأسى والأفقي.

ينخفض الجذع والذراع الحرة إلى أسفل في اتجاه حفرة الوثب وانبساط الرجل الحرة تماماً مما يساعد على دوران الجسم حول العارضة وعلى امتدادها.

تدار رجل الارتقاء إلى الخارج وأعلى فيبتعد الجسم عن العارضة متجهاً للأسفل. الهبوط في هذه الطريقة يكون بالذراع المقابل للرجل الحرة أولاً ثم الكتف فالرجل الحرة.

- الخطوات التعليمية للوثب العالي:

يتم الكشف على قدم الارتقاء قبل بداية عملية التعليم للنواحي الفنية:

- تعليم الطريقة السرجية:

تمرينات لقدم الارتقاء والرجل الحرة (الجري ثم الارتقاء للمس كرة معلقة بركبة الرجل الحرة أو لمسها بمشط القدم الحرة).

الاقتراب المواجه من الأمام من (٣-٥) خطوات لتعدية عارضة منخفضة (٥٠-٥٠).
٧٠) سم ثم للهبوط على قدم الارتقاء متبوعة بالرجل الحرة.

التمرين السابق مع الدوران نصف دورة جهة الارتقاء.

الوقوف على قدم الارتقاء أماماً للوثب فوق عارضة والدوران فوقها (بحيث يكون الجسم موازياً للعارضة تماماً) والهبوط على قدم الرجل الحرة والذراع المقابل.

نفس التمرين السابق من الجري ٣ خطوات.

رفع العارضة تدريجياً والتركيز على حركة سحب رجل الارتقاء في اتجاه الجسم فوق العارضة مع دوران الركبة للخارج إلى أعلى.

يزداد عدد خطوات الاقتراب (٥ : ٧ : ٩) خطوات ويتم ضبط مسافة الاقتراب وإتقان طريقة التعدية والهبوط.

تصحيح الأخطاء.

- طريقة فوسبري في الوثب العالي:

- (الطريقة الظهرية): المراحل الفنية:

(أ)- الاقتراب:

يبدأ الاقتراب من أمام العارضة وليس من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنياتها أمر مهم جداً فالخطوات في حدود (٧ : ٩ : ١١ : ١٣) خطوة.

الاقتراب ليس في خط مستقيم ولكن على شكل قوس (نصف دائرة).

الخطوة قبل الأخيرة هي أطول الخطوات التي يميل فيها الجسم خلفاً والذراعان في وضع يشبه وضعها في حالة الجري العادي والخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها.

(ب)- الارتقاء:

يتم الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة ويصل التلميذ في الخطوة الأخيرة بكعب القدم تقريباً (قدم الارتقاء) بحيث تكون شبه ممتدة والجسم مائل للخلف.

تقوم الرجل الحرة وهي القريبة من العارضة بالمرجحة كعامل أساسي لإتمام عملية الارتقاء أولاً، ثم لاتجاه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب ثانياً حتى يكون ظهر التلميذ مواجهاً للعارضة وهنا يتم دوران الجسم حول المحور الطولي له وهو في طريقه للعارضة.

- الطيران وتعدية العارضة:

تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتقاء للأرض.

تقوم الرجل الحرة بالمرجحة لتوجيه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة.

يتم دوران الجسم حول المحور الطولي متخذاً طريقه للعارضة.

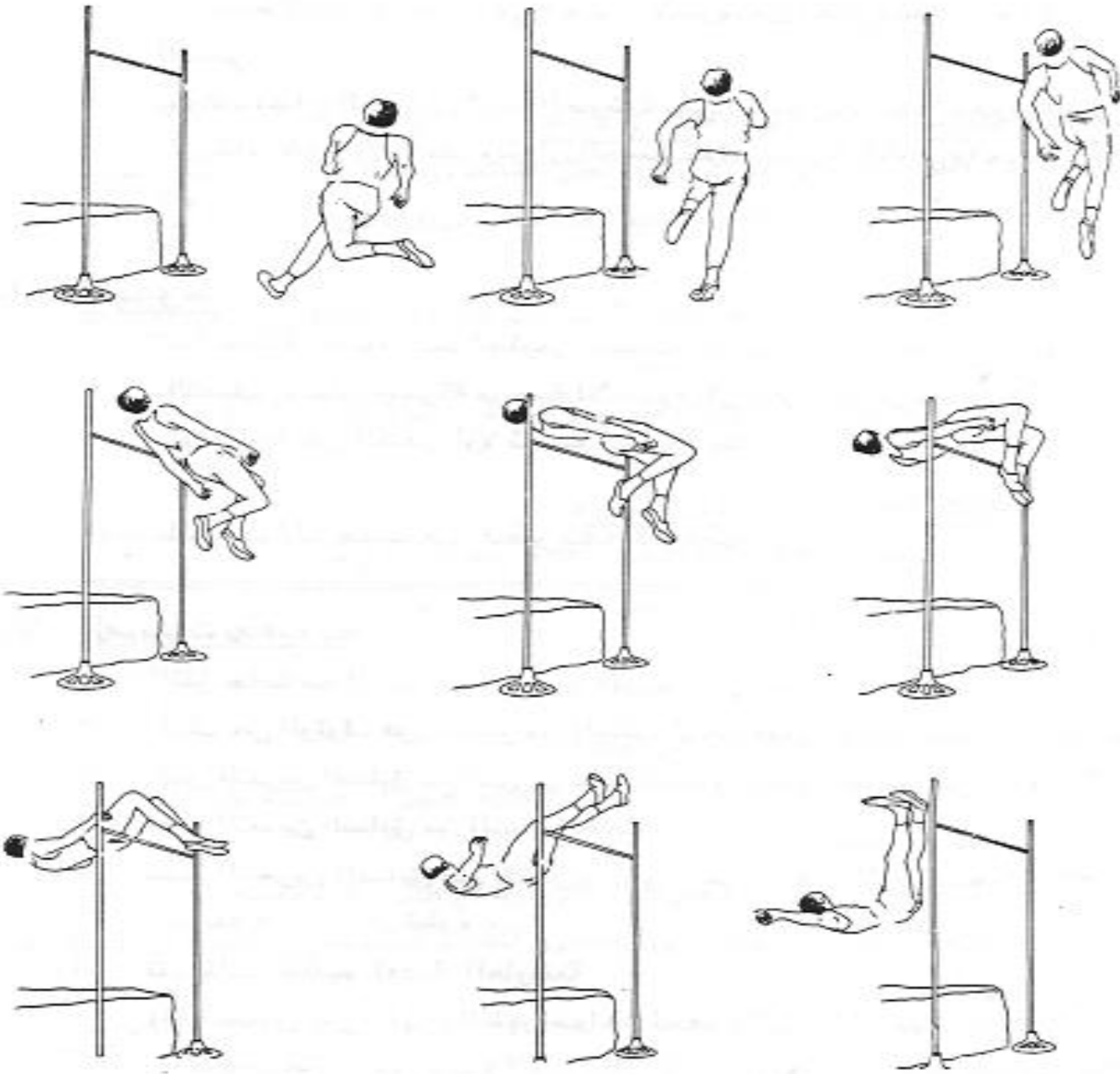
عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع له متجهاً إلى فوق العارضة يقوم التلميذ بإسقاط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة ويتبع ذلك النصف السفلي.

يتوقف نجاح الطيران وتعدية العارضة على الاقتراب نصف الدائري السريع ثم الارتقاء القوي والخاطف ودوران الجسم حول محورية الطولي والعرضي بتوافق تام.

(د)- الهبوط:

تبدأ عملية الهبوط عند اجتياز النصف العلوي للتلميذ العارضة والذي يتبعه بالنصف السفلي وبحركة مرجحة للأمام ولأعلى بالرجلين من مفصل الركبتين.

يتم الهبوط على الكتفين أولاً ثم عمل درجة خلفية أو جانبية.



- طريقة فوسبري في الوثب العالي:

- طريقة فوسبري في الوثب العالي-

- الطريقة الظهرية-

- الخطوات التعليمية لطريقة فوسبري:

- أولاً: تمارينات تمهيدية:

القفز جانباً مع السند باليدين (من فوق حضان القفز).

الوثب من الوقوف فوق حاجز من الجانب أو من فوق عارضة بالطريقة المقصية.

نفس التمرين السابق مع الدوران عند الهبوط ومواجهة الصدر لطريق الاقتراب.

نفس التمرين السابق من الجري الخفيف.

نفس التمرين السابق مع الاقتراب على هيئة نصف دائرة وبخطوات الاقتراب

متدرجة (٥ : ٧ : ٩) خطوة.

- تمارينات لتعليم تعدية العارضة:

أ- الجلوس على المهر والظهر مواجه لحفرة الوثب التي بها مراتب أو رمل،

مرجحة الرجل الحرة لأعلى وفي اتجاه الحفرة للسقوط على أحد الكتفين (مع

المساعدة).

ب- نفس التمرين السابق مع الدوران للجانب أو للخلف بعد الهبوط.

ج- نفس التمرين السابق مع تعدية عارضة على ارتفاع منخفض.

د- التمارينات السابقة مع الجري المتدرج.

- تمارينات تكميلية:

(١)- تمارينات لحركة الارتقاء (قدم الارتقاء):

من السند الجانبي على حائط أو عقل الحائط ويمرّج التلميذ الرجل الحرة مرجحة

خفيفة للأمام والخلف مع رفع كعب قدم الارتقاء عن الأرض لوضع السند على

مشط القدم.

نفس التمرين السابق مع ترك الأرض والرجل الحرة عالياً ورجل الارتقاء مفردة.
نفس التمرين السابق بدون سند.

نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان... الخ).

(٢) - تمرينات لحركة الرجل الحرة:

تمرينات لحركة الرجل الحرة من الوقوف مع السند (مرجحات).

تمرينات لحركة الرجل الحرة من الوقوف بدون سند.

تمرينات لحركة الرجل الحرة من الجري.

(٣) - تمرينات لحركة الرجلين معاً:

الجري الخفيف من الأمام ثم الجانب لتعدية حاجز أو عارضة على ارتفاع منخفض
بالطريقة المقصية.

الجري ثم الوثب لمحاولة لمس أذناه على ارتفاع عالٍ (كرة معلقة) بالرجل الحرة.

الجري ثم الوثب للجلوس على الصندوق المقسم للوثب بالرجل الحرة ورجل
الارتقاء إلى أسفل.

(٤) - تمرينات لتعليم الاقتراب وتعدية العارضة:

الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض
والهبوط على مراتب عالية (طريقة فوسبري).

رسم علامات على الأرض بعدد الخطوات ثم الجري لتعدية العارضة.

الاقتراب من ٧ خطوات (نصف دائري) ولتعدية العارضة.

التدرج بخطوات الاقتراب (٧ : ٩ : ١١) وهكذا وكذلك التدرج بارتفاع العارضة.

أداء الوثبة ككل مع تصحيح الأخطاء.

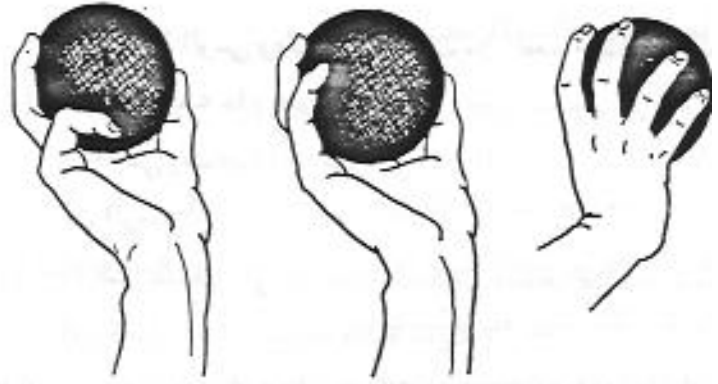
- دفع الجلة من الحركة:

(أ) - المراحل الفنية لدفع الجلة:

(١) - مسك الجُلة وحملها:

هناك ثلاث طرق لمسك الجُلة وكلها تناسب أشكال اليد والأصابع المختلفة ويقوم التلميذ بتجربة كل الطرق حتى يستقر على الطريقة التي تناسبه وهذه الطرق هي:

- أ- ثلاثة أصابع الوسطى خلف الجُلة مباشرة لأداء الدفع أما الإبهام والبنصر المنثني فيعملان على سند الجُلة من الجانبين (للأصابع الطويلة).
- ب- نفس القبضة السابقة إلا أن الإصبع الصغير (البنصر) لا يقتصر على السند بل يشترك في الدفع، ولذلك يكون أكثر امتداداً (الأصابع القصيرة).
- ج- تنتشر الأصابع في هذا الوضع على السطح الخلفي للجُلة باتزان متعاونة في الدفع (الأصابع القصيرة) وهي طريقة ضعيفة حيث يفقد التلميذ استغلال قوة مفاصل الأصابع، وتوضع الجُلة تحت الفك وفوق الترقوة بحيث تنحصر بين الفك من أعلى والترقوة والإبهام من أسفل والأصابع من الخلف والذراع الحاملة للجُلة تكون خلفها.



- مسك الجُلة وحملها-

(٢) - وقفة الاستعداد:

يقف التلميذ داخل الدائرة وظهره مواجه لمقطع الرمي مقدم مشط القدم اليمنى على يمين خط المرمى وملاصقة لحافة الدائرة الخلفية.

الكعب يرتفع أحياناً قليلاً عن الأرض، القدم اليسرى ترتكز على الأ

الرمي وعلى بعد مناسب من القدم اليمنى لتحقيق التوازن.

الجسم بوجه عام غير متصلب- الوزن محمل على الرجل اليمنى وهي ممتدة-
الجلّة في وضعها الطبيعي في اليد اليمنى- الذراع الأيسر مرتفع لأعلى ومرتخ من
الرسغ.

التنفس طبيعي إلى أن يبدأ التلميذ في التحفز فيتنفس تنفساً عميقاً لاستيعاب كمية
كبيرة من الهواء ليستمر لفترة طويلة.

يحبس نفسه لتثبيت القفص الصدري منشأ العضلات التي تبدأ منها الحركة.

(٣)- التحفز:

يميل التلميذ بجسمه أماماً ويخرج بالجزء العلوي من جسمه خارج مؤخرة الدائرة.

الرجل الحرة لحفظ التوازن - خط الكتفين مواز للأرض - الرجل اليمنى ممتدة.

تثنى ركبة الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى للأمام وهي منثنية بحيث لا
تتعدى ركبتها مستوى الركبة اليمنى.

ينحني الجذع على الفخذ الأيمن وبذلك يتم وضع التحفز استعداداً للانطلاق زحفاً.

(٤)- الزحف:

بعد الوصول للمرحلة السابقة يقوم التلميذ بمد الرجل اليمنى لأعلى وللخلف
والحركة تكون على كعب القدم والمشط مرتفع عن الأرض.

تمرجح (رفس) الرجل اليسرى وهي ممتدة بقوة للخلف وأسفل بحيث يكون مقدم
مشطها لأسفل ومتحركاً في اتجاه خط الرمي.

يندفع التلميذ في اتجاه خط الرمي ويسبب هذا الاندفاع السرعة اللازمة لتوليد
القوة الأولى لسلسلة القوى المستخدمة في عملية الدفع.

تصل الرجل اليمنى بعد الزحف إلى منتصف الدائرة تقريباً ويدور مشطها للداخل
(جهة اليسار) بمقدار ٤٥° تقريباً وتستقر القدم بكاملها على الأرض والركبة
منثنية وثقل الجسم محمل عليها بالكامل.

الرجل اليسرى تدفع في هذه اللحظة بسرعة للخلف لتستقر بباطنها وتلاصق لوحة الإيقاف.

في حركة الزحف تسير الجُلة في خط مستقيم توفيراً للجهد الذي يفقده التلميذ من اتخاذ الجُلة متعرج أثناء الزحف.

(٥)- الدفع:

يستمر الجسم في الحركة مستمداً القوة الدافعة من الزحف.

يلف المتسابق الجذع لمواجهة مقطع الرمي وذلك بإدخال الحوض أسفل الكتف وفوق قدم الارتكاز التي تدور على المشط.

في هذه الحالة يكون وزن الجسم محملاً على الرجلين بالتساوي وهما منتريان بسيطاً.

يستمر الدوران للجسم على مشط القدم اليمنى حتى المواجهة الكاملة.

يستمر الجسم في الدوران وكذلك الرجل في الامتداد وينتقل حينئذٍ مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى فوق القدمين حيث تقوم بالدفع معاً.

وحينما ينتقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية يكون التلميذ قد واجه مقطع الرمي بالكامل والرجل اليمنى ممتدة إلى أقصى امتداد ومرتكزة على مشطها ووزن الجسم على الرجل الأمامية إلى أن تستمر في الامتداد حيث يكون ذراع الرمي قد دفع الجُلة.

(٦)- الاتزان:

ينقل الرجل اليمنى أماماً ويمرّج الرجل اليسرى للخلف وخفض ثقل الجسم بثني الركبة اليمنى الأمامية.

بعد التخلص من الجُلة يتجه الذراع الأيمن (الدافع) بمرجحة أمام الجسم لأسفل ثم يقوم التلميذ بأداء وثبات (اهتزازات) في المكان تساعده على الاحتفاظ بتوازنه وامتصاص سرعته.

يتابع الجُلَّة بالنظر حتى سقوطها على الأرض ويخرج من النصف الخلفي لمقطع الرمي.

- الخطوات التعليمية لدفع الجُلَّة:

تمرينات تمهيدية بالجُلَّة الخفيفة أو بالكرة الطبية أو الأدوات البديلة وذلك لإعطاء التلميذ الإحساس بالثقل وتنمية العضلات العاملة أثناء الحركة.

تعليم طريقة مسك الجُلَّة.

تعليم حمل الجُلَّة وهي ملاصقة للرقبة والذقن.

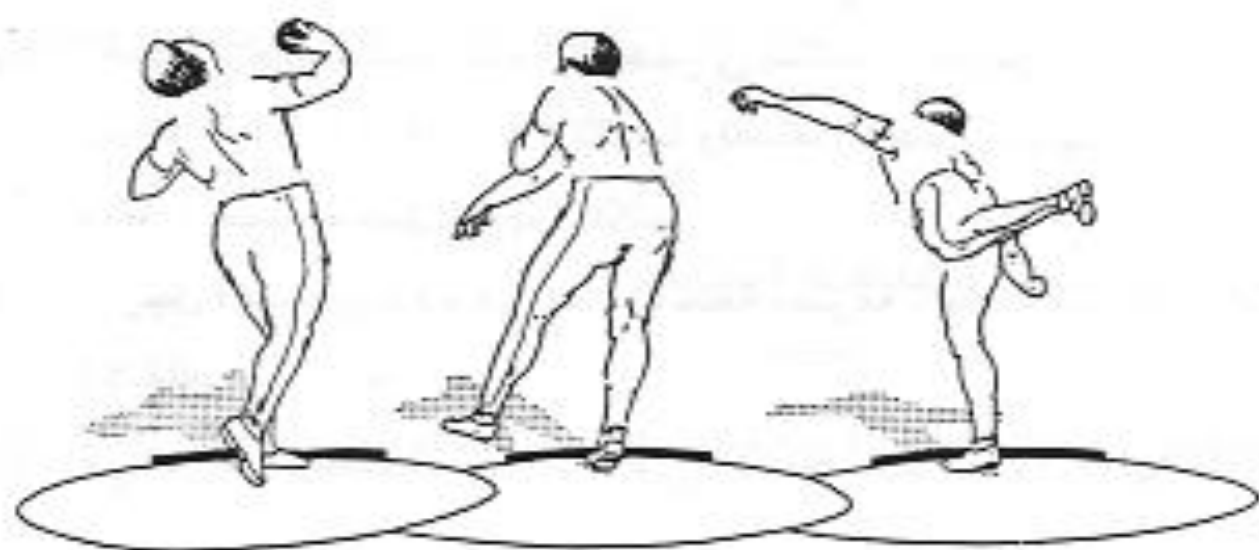
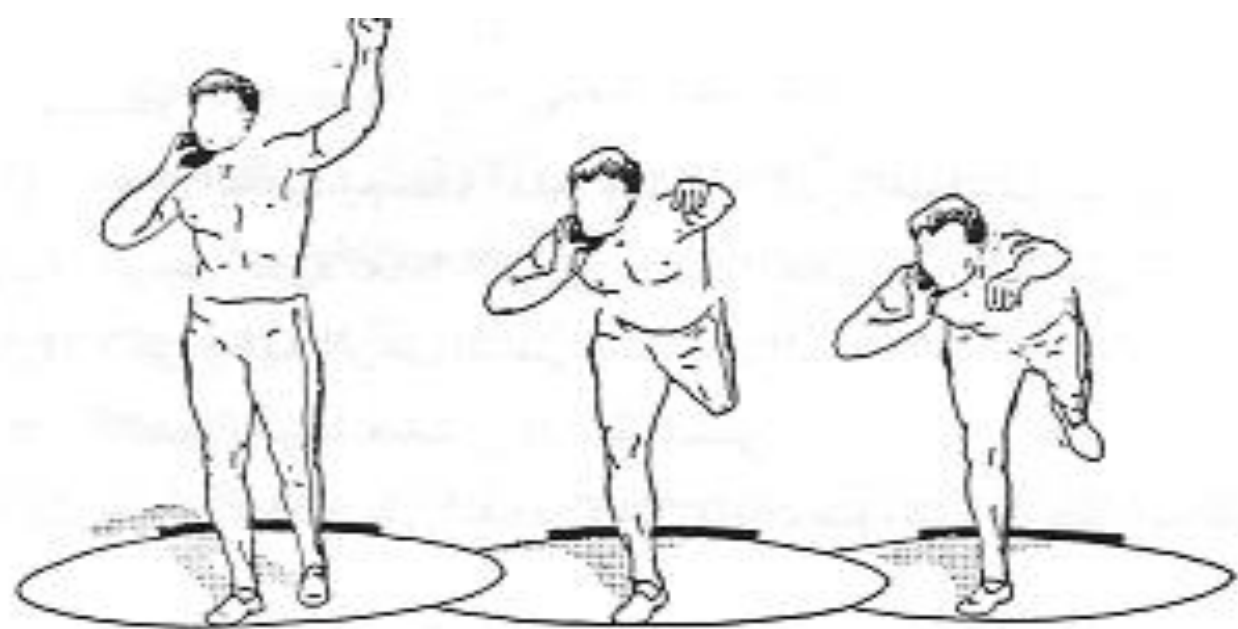
(وقوف فتحاً، مسك الجُلَّة وحملها بالطريقة الصحيحة) ثني الركبة اليمنى ودفع الجُلَّة عمودياً على أعلى.

دفع الجُلَّة أماماً عالياً لتعدية عارضة الوثب العالي من الوقوف جانباً مع مواجهة العارضة أثناء الرمي.

وضع الطعن على الرجل اليمنى – حمل الجُلَّة الدفع من الثبات مع لف الجسم جهة الرمي أثناء التخلص.

مسك كرة طبية باليدين في وضع مشابه لوضع البدء، دفع الرجل اليسرى خلفاً واليمنى تعمل زحلقة (زحف) على الأرض للوصول إلى وضع الرمي، يكرر التمرين للإتقان ثم بعد ذلك تدفع الكرة الطبية ثم بالجُلَّة الخفيفة ثم العادية.

تعليم وقفة الاستعداد ومنها عملية الغطس والتحرك خلفاً عبر الدائرة وذلك بسحب القدم اليسرى خلفاً مع سحب القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة (زحف) ثم تدفع الجُلَّة بعد ذلك يكرر التمرين بغرض الإتقان مع التدرج بثقل الجُلَّة مع مراعاة أهمية تصحيح الأخطاء.



- المراحل الفنية لدفع الجلة-

- رمي الرمح:

- المراحل الفنية لرمي الرمح:

- المبادئ الأساسية:

القبض على الرمح.

حمل الرمح.

الاقتراب.

خطوات الرمي.

الإرسال.

الاتزان.

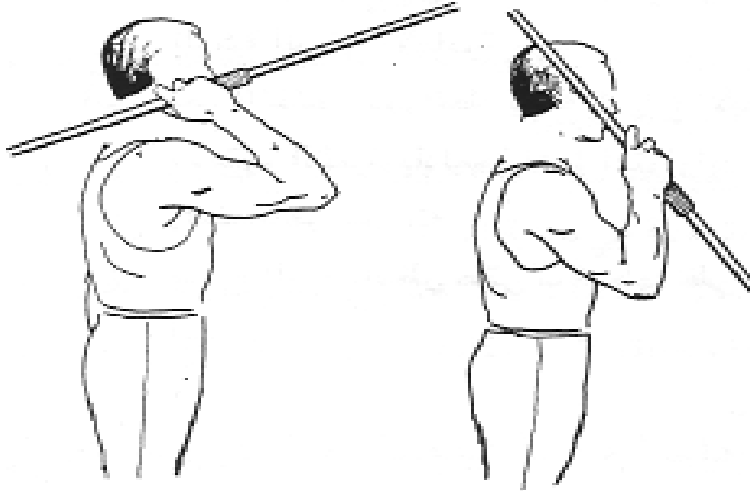
(١)- مسك الرمح:

تختلف طريقة المسكة تبعاً لقوة أصابع التلميذ وطولها، فلذا يجب أولاً أن يختار التلميذ المسكة المناسبة، وهناك طرق عديدة لمسك الرمح منها:-

القبضة الأمريكية: يقبض التلميذ على الرمح بحيث يلتف الإبهام والسبابة على الحافة العليا للملف الكرדوني وتلف بقية الأصابع حول قبضة الرمح بإحكام وفي هذه الحالة تكون الزاوية بين الساعد وجسم الرمح أكبر ما يمكن.

القبضة الهنجرية: يتم القبض بحيث يلتف الإبهام والوسطى على الحافة العليا للملف الكردوني وتمتد السبابة خلف القبضة التي تثبت في تجويف الكف أما باقي الأصابع فتلف بإحكام حول قبضة الرمح.

القبضة الفنلندية: يتم القبض بحيث يلف الإصبع الأوسط على الحافة العليا للملف الكردوني وقد لا يلامس الإبهام الممتد أما السبابة فهي في استقامة الرسغ تقريباً



إلا أنها تلف بخفة حول قصبه الرمح وتثبت قبضة الرمح في التجويف الطبيعي للكف وتثبت في وضعها هذا بالضبط بكل من إصبعي الخنصر والبنصر.

القبضة الألمانية: تشبه الفنلندية في كل شيء إلا أن إصبعي الخنصر والبنصر يثبتان تحت قبضة الرمح بدل الالتفاف فوقها وذلك حتى يساعد على دفع الرمح لأعلى خاصة في حالة حمل الرمح فوق الكتف.

الطريقة المقصية: وتستخدم طريقة جديدة للقبض على الرمح وذلك بأن يمر الرمح بين إصبعي السبابة والوسطى بحيث يكون الإبهام والسبابة في جانب والأصابع الثلاثة الأخرى في الجانب الآخر وتسمى الطريقة (المقصية).

(٢)- حمل الرمح: هناك ثلاث طرق لحمل الرمح وهي:

حمل الرمح أسفل الإبط.

حمل الرمح فوق الكتف والسن لأسفل.

حمل الرمح فوق الكتف والسن لأعلى.

(٣)- الاقتراب: وينقسم إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى:

وفيها يجري التلميذ من العلامة الضابطة الأولى من (١٠-١٢) خطوة وذلك للحصول على السرعة المتدرجة.

المرحلة الثانية:

وفيها خطوات الرمي الأربع التي تبدأ عند وصول القدم اليسرى على العلامة الضابطة الثانية فيبدأ بسحب الرمح إلى الخلف وإلى الأسفل قليلاً وذلك في الخطوة الأولى التي تؤدي بالقدم اليمنى ثم تتقدم القدم اليسرى مؤدية الخطوة الثانية وهي أطول الخطوات اتساعاً ويكون الرمح قد تم سحبه تماماً إلى الخلف.

* ثم تتقدم القدم اليمنى بالخطوة الثالثة التي تتقاطع مع الرجل اليسرى مع ميل الجسم خلفاً.

* ثم الخطوة الرابعة والأخيرة بالقدم اليسرى وتصل إلى الأرض بالكعب أولاً وتكون القدمان ثابتتين على الأرض كقاعدة ارتكاز ثم تبدأ عملية الرمي والتخلص.

(٤)- الرمي والإرسال:

يبدأ وضع الرمي من وضع الارتكاز على الرجل اليمنى المنتهية خلفاً ويكون محور الكتفين والحوض متوازيين.

يلف القدم اليمنى للداخل وفي اتجاه الرمي هذا الوضع تبدأ فيه جميع أجزاء الجسم (القدمان- الركبتان- الجذع) في الامتداد استعداداً للرمي.

في نفس الوقت يتحرك الذراع الأيسر جانباً ليواجه التلميذ بصدرة قطاع الرمي والجسم يكون في وضع متقوس للخلف والعضلات في حالة انقباض وسن الرمح في هذه اللحظة أعلى من الرأس.

حينئذٍ تمتد الرجل اليمنى مع اندفاع الصدر إلى الأمام وتحريك الذراع الحامل للرمح إلى الأمام وأعلى وهو منثن من مفصل المرفق في مستوى الرأس.

يستمر تقدم الذراع بالرمح إلى الأمام وأعلى في حركة كراباجيه حتى تتم عملية الرمي من فوق الرأس.

(٥)- حفظ التوازن:

تستمر الرجل اليسرى مرتكزة على الأرض لتعمل كرافعة للجسم.

تترك الرجل اليمنى على الأرض لمتابعة تقدمها إلى الأمام لأخذ الخطوة الخامسة للمحافظة على اتزان الجسم وعدم الخروج أمام قوس الرمي.

- الخطوات التعليمية لرمي الرمح:

تعليم طريقة المسكة المناسبة وحمل الرمح.

رمي الرمح باليدين (اليدين اليمنى خلفاً) من الثبات وذلك من الوضع فتحاً ثم بيد واحدة من فوق الرأس ويمكن استخدام الكرات الطبية.

يكرر التمرين السابق من الوضع أماماً.

تعليم طريقة سحب الرمح للخلف بالمشي أربع خطوات للوصول إلى وضع الرمي والرمي.

يكرر التمرين بالجري الخفيف ثم خطوة خامسة بعد الرمي لحفظ التوازن.

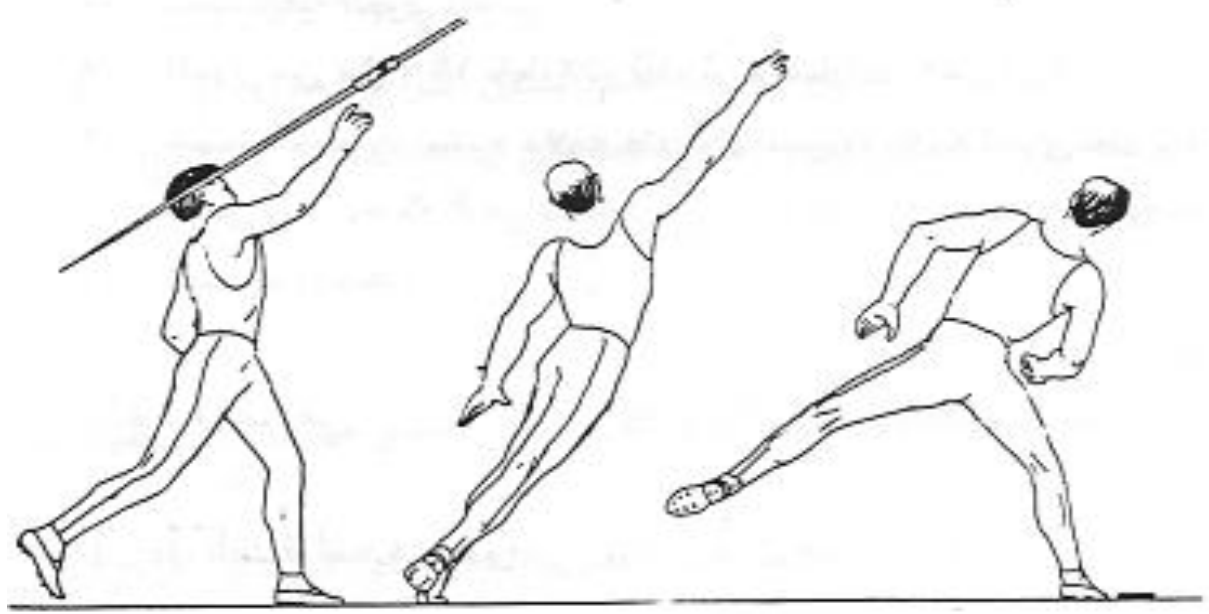
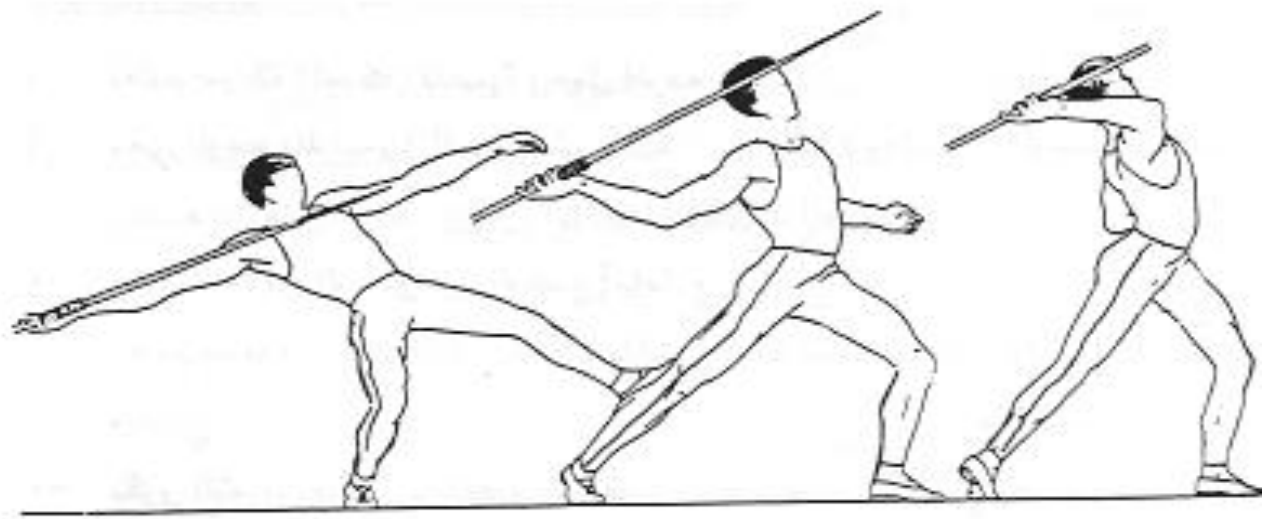
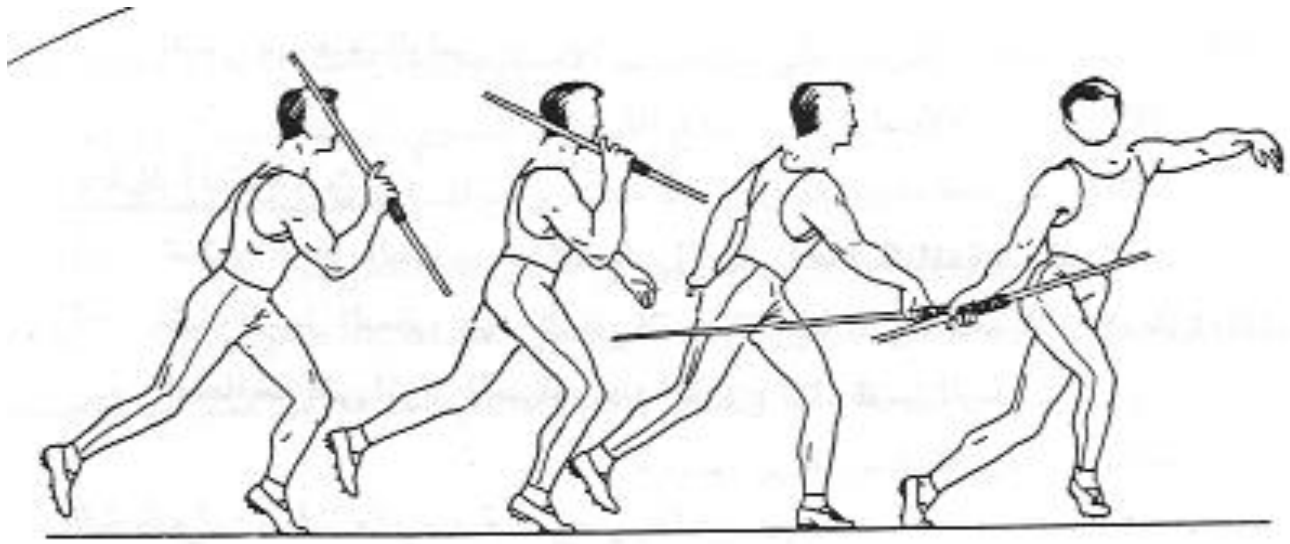
نفس التمرين السابق من الجري العادي.

تعليم كيفية الجري بالرمح.

الجري من (١٠-١٢) خطوة ثم أداء الأربع الخطوات الأخيرة والرمي.

ضبط الخطوات بوضع علامة عند أول الجري وعلامة أخرى عند بداية خطوات الرمي وأداء حركة الرمي بالكامل.

تصحيح الأخطاء.



- المراحل الفنية لرمي الرمح-

- قذف القرص: المراحل الفنية لقذف القرص:

(١)- مسك القرص:

هناك طرق عديدة لمسك القرص وسنشرح طريقتين منها:

يستند سطح القرص على سلاميات الأصابع وترتكز حافته على فاصل العقول الأولي وتوزع الأصابع على سطح القرص بالتساوي توزيعاً خفيفاً للإبهام مستند بكامله على سطحه وممتد وفي خط مستقيم مع الساعد تقريباً وهذه المسكة تناسب الكف الكبير وتسمح بتوازن القرص في اليد وتساعد على دورانه عند التخلص.

نفس الطريقة ولكن التركيز بدرجة كبيرة على السبابة والوسطى ويكونان متلاصقين وتناسب هذه المسكة الكف الكبير ذات الأصابع الطويلة ومن مميزات الإصبعان يتعاونان على التخلص القوي السريع.



- مسك القرص-

(٢)- الوضع الابتدائي:

يقف التلميذ عند مؤخرة الدائرة وظهره مواجه منطقة الرمي.

القدمان مفتوحتان ومتوازيتان باتساع الحوض وملامستان للحافة الداخلية للدائرة، ويكون خط الرمي في منتصف القدمين تقريباً.

القدمان بكاملهما على الأرض، الجسم مرتخ تقريباً.

(٣)- المرجحة التمهيديّة:

يوجد عدة طرق للمرجحة التمهيديّة منها:

المرجحة إلى الأمام وإلى الخلف بجانب الجسم.

المرجحة من الجانب الأيمن حتى تصل أمام الجسم ليستند على راحة اليد اليسرى.

يمرجح القرص إلى أقصى مداه خلفاً بحيث يكون الذراع الحامل للقرص والكتفان على خط واحد ومواز للأرض حتى تساعد على امتداد عضلات الصدر إلى أقصى مدى ووزن الجسم على القدم اليمنى.

(٤)- الدوران:

عندما تصل حركة الذراع بالقرص إلى أقصى مداها خلفاً والركبتان منثنيتان نصفاً.

تبدأ عملية الدوران على مشط القدم اليسرى ولف ركبتها في اتجاه الرمي حتى الفخذ موازياً لخط الرمي ناقلاً ثقل الجسم عليها.

في هذا الوضع يحتفظ التلميذ بالقرص موازياً للأرض بينما تكون اليد اليسرى منثنية أمام الجسم.

وفوراً ينطلق التلميذ من مؤخرة الدائرة إلى مقدمتها بدوران الجسم حول نفسه وذلك بدفع الأرض بالرجل اليسرى مع رفع الركبة ومما يساعد على الدوران أن يقترب الفخذان من بعضهما.

وتنتهي عملية الدوران بمجرد وصول مشط القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة والكعب في اتجاه الرمي مع انثناء من مفصل الركبة والحوض.

ويتابع التلميذ حركة الرجل اليسرى إلى مقدمة الدائرة وخلف خط الرمي بقليل والذراع الحامل للقرص مائل قليلاً.

(٥)- الرمي والتخلص:

يصل التلميذ إلى الوضع السابق والذي يكون ظهره في اتجاه الرمي والذراع الحامل للقرص إلى الخلف والقدمان مرتكزتان تماماً على الأرض.

تبدأ عملية الرمي وذلك بدوران الرجل اليمنى على مشطها في اتجاه الرمي مع دفع الحوض إلى الأمام ومد الركبتين معاً إلى أعلى ويلف بذلك الجذع بسرعة لكي يواجه مقطع الرمي.

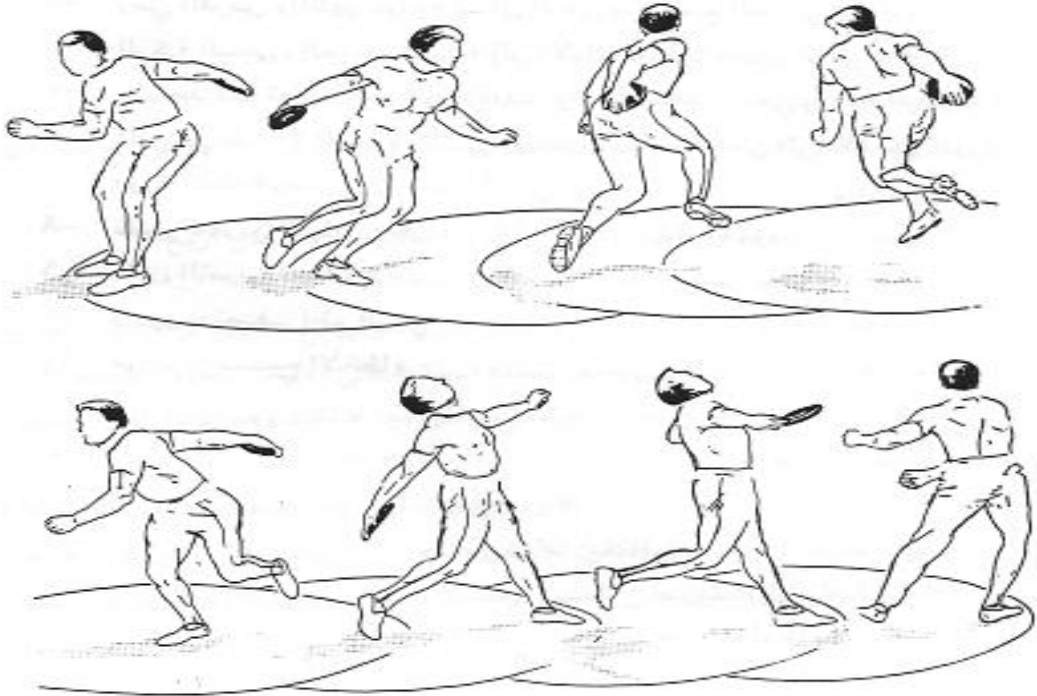
وتنتهي عملية الرمي بقذف الذراع الحامل للقرص مائلاً عالياً على امتداد محور الكتفين لكي ينطلق القرص من اليد بفعل القوة الطاردة المركزية عند نقطة مقابلته للكتف الأيمن أو تسبقه قليلاً.

هذا ومن المعلوم أن القرص يدور حول محوره الخارج (اتجاه عقارب الساعة) ويولد هذا الدوران حركة الرسغ وأصابع اليد.

(٦) - الاتزان:

يقوم التلميذ بعد التخلص من القرص بتبديل الرجل اليمنى إلى مقدمة الدائرة واليسرى إلى الخلف مع ميل الجسم أماماً لمتابعة حركة الرمي والتركيز على الرجل الأمامية حتى يتم الاتزان للجسم في الدائرة.

يتم الخروج من النصف الخلفي لمقطع الرمي.



- المراحل الفنية لقذف القرص -

- الخطوات التعليمية لقذف القرص:

يعلم طريقة مسك القرص والمرجحة التمهيدية أماماً خلفاً على كامل امتداد الذراع.

وقوف القدم اليسرى أماماً دحرجة القرص على الأرض وإلى الأمام وذلك لتعليم كيفية خروج القرص والأصابع بالوضع الصحيح.

يكرر نفس التمرين السابق برمي القرص أماماً عالياً مع دورانه.

مرجحة القرص بجانب الجسم من وضع الوقوف والصدر مواجه لاتجاه الرمي ثم قذفه موازياً للأرض.

نفس التمرين من الوقوف والكتف الأيسر في اتجاه الرمي مع مراعاة متابعة الرمي.

رمي القرص والظهر مواجه لميدان الرمي من وضع الطعن على الرجل اليمنى بلف الركبة اليمنى والحوض بسرعة إلى الأمام لمواجهة ميدان الرمي بالصدر.

يتم بعد ذلك تعليم الدوران بالوقوف لمواجهة منطقة الرمي والقدم اليسرى أماماً ثم الدوران عليها (اليسرى) إلى اليسار وتحريك اليمنى إلى الأمام والدوران عليها دورة كاملة للوصول على وضع الرمي.

نفس التمرين السابق ولكن من الوقوف جانباً (دورة وربع).

نفس التمرين السابق ولكن مع الوقوف والظهر مواجه لمنطقة الرمي (دورة ونصف) ثم الرمي.

مراعاة تصحيح الأخطاء.

الانتقاء في مجال ألعاب القوى

تهدف عملية الانتقاء في مجال ألعاب القوى إلى محاولة اختيار أفضل العناصر بعرض الوصول للمستويات الرقمية العالية ، حيث إن وصول الرياضي للمستويات الرقمية العالية لا يعتمد فقط على تنفيذ البرامج التدريبية الموضوعة على أسس علمية سليمة، ولكن على ربط ذلك بالخصائص الجسمية والقدرات البدنية والسمات النفسية للرياضيين.. إذ إن تلك الخصائص والقدرات والسمات الفردية

يمكن من خلال توجيهها والعناية بها تحقيق الأهداف العامة لعملية الانتقاء فضلاً على توجيه الرياضي إلى المسابقة الملائمة التي تتفق والخصائص المميزة له. لذا يجب توظيف نظرية الانتقاء لاختيار أفضل العناصر للعمل معهم لفترة طويلة قد تصل إلى أكثر من ١٠ سنوات متواصلة من التدريب الشاق.

وتتلخص أهمية عملية الانتقاء في النقاط التالية:

١. وضع الضوابط التي تسمح بانتقاء أفضل العناصر وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ.
 ٢. اختيار العناصر الصالحة والموهوبة فقط للوقت والجهد.
 ٣. اكتشاف القدرات الخاصة للمبتدئين ومن ثم استغلال هذه القدرات بهدف رفع مستواهم البدني والفني والرقمي.
 ٤. إمكانية مساعدة المبتدئين والناشئين على اختيار المسابقات التي تتفق وقدراتهم وإمكاناتهم مع ضمان وصولهم إلى المستويات العالية ووضعهم على بداية الطريق للبطولة.
 ٥. التنبؤ بالمستويات الرقمية التي يمكن تحقيقها في المستقبل القريب والبعيد.
 ٦. إمكانية تقويم عمليات أعداد المبتدئين والناشئين وإعادة توزيعهم بعد فترة من الانتقاء المبني من منطلق ظهور قدرات جديدة وبدء مرحلة التخصص في إحدى مسابقات ألعاب القوى.
 ٧. رعاية الصفوة المختارة لعدة سنوات متتالية مع التركيز عليهم بصفة أساسية.
- ولإلقاء الضوء على مفهوم الانتقاء لا بد من التعرف على الأسس والمحددات العلمية لمفهوم الانتقاء والتي تشمل ما يلي:

أولاً : الأسس البيولوجية.

ثانياً : الأسس النفسية.

ثالثاً : الاستعدادات الخاصة.

أولاً : الأسس البيولوجية.

وتشمل العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يعتمد عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة وهذه العوامل هي:

أ-الصفات الوراثية. ب-مراحل النمو. ج-العمر الزمني والعمر البيولوجي. ي-القياسات الجسمية (الانثروبومترية). هـ-الصفات البدنية الأساسية. و-الخصائص الوظيفية.

أ- الصفات الوراثية:

تمثل العوامل الوراثية جانباً هاماً من جوانب عملية الانتقاء حيث ان الوصول الى مستويات الرياضية العالية هو نتيجة التفاعلات المتبادلة بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة وقد أمكن من خلال الدراسات العلمية التي تناولت العلاقة بين الوراثة والتفوق الرياضي إلى اثر الرياضة الواضح في كل من :

- الصفات المورفولوجية للجسم.

- القدرات الحركية والوظيفية للفرد.

ويعتبر من الثابت أن ظهور أهمية كل من عاملي (الطول والوزن) كصفات مورفولوجية لها تأثيرها السلبي او الايجابي وفقاً لنوع النشاط الممارس، حيث تلعب هذه الصفات دوراً هاماً في تحقيق المستوى الذي يمكن أن يصل إليه الفرد. وقد أجريت بعض الدراسات عن دور العوامل الوراثية في تحقيق نمو وتشكيل الجسم ، وتوصلت إلى وجود علاقة ذات دلالات واضحة بين أطوال الأبناء وأطوال الوالدين حيث تبين إن للطول علاقة كبيرة بالوراثة مقارنة بعامل الوزن. ويمكن استعمال المعادلة الآتية لتحديد الأطوال المتوقعة للبنين والبنات منسوبة إلى طول الأب والأم وهي :
الأولاد=طول الأم $\times 1.08$ + طول الأب، البنات=طول الأب $\times 0.923$ + طول الأم.

وعن تأثير الوراثة على القدرات الحركية والوظيفية اتجهت الدراسات إلى تحديد العلاقة بين قدرات الحركية لكل من الإباء والأبناء وتبين وجود ارتباط وثيق بين أداء الآباء والأبناء في الوثب الطويل من الثبات وفي عدو ١٠٠م، كما توصلت الدراسات أيضا إلى انه يمكن لأبناء الإبطال الرياضيين تحقيق مستويات طيبة في ممارستهم للأنشطة الرياضية إلى إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين يمكن إن

يتأثر بالوراثة بنسبة عالية، كذلك الحد الأقصى لتركيز حامض اللاكتيك وسرعة دقات القلب والقوة العضلية.

كما يتبين أيضا إن المرونة تتأثر بعامل الوراثة وبخاصة مرونة مفاصل ويزداد هذا التأثير لدى الإناث أكثر منه في الذكور.

ب-مراحل النمو:

ويقصد هنا بمراحل النمو هو تميز مراحل معينة من النمو بزيادة حساسية الجسم وقابليته للتأثير الايجابي أو السلبي بالعوامل البيئية الخارجية، فهناك فترات حساسة فترات لنمو الصفات البدنية مع التقدم في العمر حيث أشارت ديناميكية نمو القوة العضلية على إن فترة النمو من ١٣-١٧ سنة يزداد فيها نمو القوة العضلية بدرجة كبيرة وتحسن تنظيم العمل في الجهاز العصبي الحركي. وقد دلت نتائج بعض الدراسات على إن فترة النمو من ١٣-١٤ سنة تزداد فيها القوة العضلية بدرجة كبيرة نسبياً، وفي سن ١٥ سنة تتساوى قوة العضلات الباسطة والقبضة، كما يزداد نمو قوة عضلات الجذع في الفترة من ١٤-١٦ سنة ويزداد نمو القوة المميزة بالسرعة في الفترة من ١٢-١٥ سنة، وبالنسبة للسرعة أشارت الدراسات إلى زيادة معدل نموها لتقترب من سرعة البالغين من ٤-٥ حتى ١٣-١٤ سنة، وتشمل سرعة الحركة، ثم يقل معدلها قليلا حتى عمر ١٦-١٧ سنة ثم تصل لأعلى معدل لنموها فيما بين ٢٠-٣٠ سنة، وتزدادا التردد الحركي في الفترة من ٧-٩ سنوات ويقل معدلها في سن ١٠-١١ سنة، وتزداد مرة أخرى في الفترة من ١٢-١٣ سنة ثم تبدأ في البطء ابتداء من ١٤ حتى يتوقف تماما في سن ١٦ سنة تقريبا

وبالنسبة لسرعة الاستجابة الحركية تشير الدراسات إلى انه يكون بطيئاً في الفترة من ٦-٧ سنوات ومن ٩-١١ سنة، بينما يزداد لدى الأطفال المدربين من ١٣-١٤ سنة. وبالنسبة للانقباض العضلي الثابت يبدأ نمو هذه الصفة في المرحلة السنوية من ١٢-١٤ سنة وترجع أهمية الانقباض العضلي الثابت إلى مقدرة عضلات الجذع والظهر على الاحتفاظ بانتصاب القامة.

وتساعد دراسة الفترات الحساسة للنمو في تحديد ديناميكية نمو الصفات البدنية ومعدلات نموها كذلك مراحل العمر التي يزداد فيها هذا المعدل أو يقل فضلاً على

الاختلافات بين العمر البيولوجي والعمر الزمني وسرعة نمو الخصائص الوظيفية والحد الأقصى لها والفروق الفردية بين الذكور والإناث حيث إن هذه العوامل يتأسس عليها النجاح في تحقيق نتائج متقدمة في الأنشطة الرياضية، وتحديد العمر المناسب لبداية التدريب والفترة الزمنية اللازمة للوصول للمستويات الرياضية العالية.

ج-العمر الزمني والعمر البيولوجي:

يعتبر تحديد العمر المناسب لبدء ممارسة نشاط رياضي معين من الأسس الهامة في عمليات الانتقال، حيث إن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير عمليات التدريب وبالتالي من تحقيق الناشئ لنتائج عالية في النشاط الرياضي الذي يمارسه.

وتشير نتائج الدراسات العلمية بصفة عامة إلى إن هناك أنشطة رياضية تتطلب طبيعتها البداية المبكرة في التدريب، وبخاصة تلك التي تتطلب التوافق الكبير في أداء الحركات الفنية كالجمباز والسباحة، والغطس، بينما تشير دراسات أخرى إلى أهمية البداية المتأخرة نسبياً في الأنشطة التي تعتمد على التحمل كالماراثون والمسافات الطويلة والمشي الرياضي. وينطق هذا أيضاً على الأنشطة التي تتطلب الدقة كالوثب والقفز.

ويشير كوزنتسوف (١٩٧٦) إلى إن ممارسة الرياضة تبدأ في معظم الأنشطة الرياضية في الأعمار من ١٠-١٤ سنة، ولا يتحقق الوصول إلى المستويات العالية إلا في الفترة من ١٨-٢٥ سنة أي بعد ما يقرب من ٨-١٠ سنوات من التدريب، وهذا يعني إن الفترة التي تستغرقها عمليات النمو هي نفس الفترة التي يخضع فيها الناشئ للتدريب الرياضي، ومن ثم التأثير المتبادل بين الجسم الذي ينمو وطبيعة عمليات التدريب ونوعية التخصص الرياضي، وهذه المشكلة تعتبر من المشكلات الصعبة التي لا تزال تواجه الباحثين في مجال الانتقال، ويساعد حلها على إمكانية التنبؤ بما يمكن إن يحققه الناشئ في الفترة من ١٨-٢٥ سنة، من خلال تحديد إمكاناته عند اختياره في الفترة من ١٠-١٤ سنة وكذلك نظام التدريب المتبع طوال هذه المدة.

ومن ناحية أخرى يواجه تحديد العمر المناسب لبدء الممارسة والتدريب في نشاط رياضي معين ، مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي حيث يزيد أو ينقص مستوى نمو الصفات البيولوجية لفرد معين عن مستوى نموها عند إقرانه من نفس العمر، ويلاحظ إن طول ووزن الجسم يزيد أو يقل عند الإقران في نفس العمر، لذا فمن الضروري عند تحديد العمر المناسب لانتقاء الناشئين لنشاط رياضي معين مراعاة العمر الزمني والعمر البيولوجي معاً، نظراً للفروق الفردية في معدلات النمو بين أفراد العمر الزمني الواحد، فكثيراً ما تفوق ناشئون كانوا يتميزون في البداية بتأخر في النمو ثم ظهرت مواهبهم في مرحلة عمرية متأخرة بعد ذلك ، بمعنى إن الفترة الحساسة لظهور هذه المواهب جاءت عندهم متأخرة، وهذا يؤكد عدم الاعتماد المطلق في عملية الانتقاء، على نتائج الاختبارات الأولية وإنما يتبعها دراسة مدى التقدم في فترة زمنية تالية قد تمتد إلى عام ونصف لتحقيق الصدق في عملية الانتقاء، حيث يمكن التنبؤ بدقة إمكانيات الناشئ من خلال المقاييس الكلية لسرعة نمو الصفات البدنية خلال السنة الأولى من التدريب

وتحديد العمر المناسب لبدء التعليم والتدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة يساعد بلا شك المدرب في انتقاء الناشئين المؤهلين للبطولة في هذا النوع من النشاط ، كما يوفر عليه خطأ البدء المبكر أو المتأخر الذي يقلل من اثر عمليات التوجيه والتدريب ويتطلب النجاح في عملية الانتقاء دراسة خصائص النمو في مراحل العمر المختلفة والمراحل التي تصل فيها الصفات البدنية الأساسية إلى حدها الأقصى من النمو والمرحلة التي تصل فيها إمكانيات الفرد في نشاط رياضي معين إلى حدها الأقصى. والعمر البيولوجي الذي تظهر فيه أفضل النتائج في كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.

د-المقاييس الجسمية(الانثروبومترية) :

تعتبر المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة عالية بتحقيق المستويات الرياضية العالية ، ذلك إن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى، وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها فيمن يمارس هذا النشاط، ومثال ذلك توافر طول القامة لمتسابقى (القرص والجملة والوثب العالي والحواجز) ولا شك إن توافر هذه الصفات لدى

الممارسين يمكن إن تعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات المسابقة وفنونها حيث أصبح من الأهمية بمكان توافر الأجسام المناسبة كأحد الدعامات الأساسية الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية.

وتستخدم المقاييس الجسمية (الانثروبومترية) في مجال الانتقاء نظرا لاختلاف المقاييس الجسمية من فرد لأخر واختلاف مقاييس أجزاء الجسم التي تتطلبها ممارسة كل نشاط رياضي.

وكما سبق القول تحتاج سباقات دفع الجلة ورمي القرص ولاعبي كرة السلة إلى أفراد طوال الأجسام ، بينما لا يكون لذلك أهمية بالنسبة لمتسابقى الماراثون، وهكذا يختص كل نشاط رياضي بالمقاييس الجسمية الملائمة له، كما أظهرت الدراسات العلمية في مجال الانثربولوجي إن المقاييس الانثروبومترية تختلف باختلاف البيئات الجغرافية، حيث تؤثر عوامل البيئة على مقاييس وشكل وتركيب جسم الإنسان، وقد أدى هذا إلى تفوق أجناس معينة في رياضات بعينها كتفوق الزوج في سباقات العدو المختلفة، وهذا يدعو إلى اهتمام الدول بأنواع الرياضة التي تناسب المقاييس الجسمانية لسكانها، وتنقسم المقاييس الجسمية إلى أجزاء رئيسية هي

١. الطول

٢. الوزن.

٣. نسبة الدهون.

٤. السعة الحيوية.

٥. أطوال الأطراف.

٦. نسب أجزاء الجسم.

١. الطول:

ويمثل أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية، سواء كان الطول الكلي للجسم والذي تبرز أهميته في ألعاب مثل دفع الجلة ورمي القرص، وطول الطرف السفلى وأهميته لمتسابقى الوثب العالي وعدو الحواجز ، كما إن تناسب طول

الإطراف له أهمية بالغة في اكتساب التوافق العضلي العصبي في معظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة.

وقد تقل أهمية الطول في بعض الأنشطة حيث يؤدي الطول المفرط إلى ضعف القدرة على التوازن ، وذلك لارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض، لذلك يتميز الأفراد قصيروا القامة بالقدرة على التوازن في معظم الأحيان عن الأفراد طوال القامة مثل متسابقى المسافات الطويلة.

٢- الوزن:

يعتبر الوزن عاملاً هاماً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وهذا يعكس مدى تأثير الوزن على النتائج والمستويات الرقمية للاعبين، كما تتطلب بعض الأنشطة الرياضية الزيادة في الوزن في حين أنها قد تكون عاملاً معوقاً في أنشطة أخرى، فمثلاً تتطلب سباقات دفع الجلة ورمي القرص أفراداً ذوي أوزان ثقيلة، ويكون ذلك معوقاً بالنسبة لمتسابقى المسافات الطويلة والماراثون، وفي هذا الصدد يشير ماكلوي إلى إن زيادة الوزن بمقدار ٢٥% عما يجب إن يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب، يمثل عبئاً يؤدي إلى سرعة أصابته بالتعب، كما ثبت علمياً ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي بصفة عامة، وأظهرت البحوث بما يعرف (بالوزن النسبي والوزن النوعي) وهي اصطلاحات علمية ظهرت نتيجة لدراسات أجريت حول أهمية الوزن في مجال ممارسة الأنشطة الرياضية.

٣- نسبة الدهون:

يعتبر ارتفاع نسبة الدهون في الجسم مؤشراً هاماً بالنسبة للرياضي ، حيث يؤدي ذلك إلى نقص في قدراته البدنية وانخفاض كفاءته في ممارسة النشاط الرياضي بصورة طبية، وقد أشارت نتائج الدراسات العلمية إلى إن هناك ارتباطاً عكسياً بين نسبة الدهون بالجسم واللياقة البدنية.

٤- السعة الحيوية :

تعكس السعة الحيوية للرتنين كفاءة المتسابق الفسيولوجية فاللاعب الذي يتمتع بسعة حيوية كبيرة يمكنه تحقيق مستويات عالية وبخاصة متسابقى المسافات

الطويلة والمشي وترتبط السعة الحيوية بالعمر والجنس والتخصص الرياضي، وتشير بعض الدراسات إلى ارتباطها بمقاييس الجسم حيث توصلت بعض النتائج إلى انه يمكن قياس السعة الحيوية بدلالة الطول والوزن. وتستخدم السعة الحيوية في عمليات الانتقاء كمؤشر لكفاءة الجهاز التنفسي ونجاحه في الأنشطة التي تتطلب التحمل، حيث إن السعة الحيوية ترتبط أيضاً بالمستوى الرياضي، إذ تبين إن لاعبي المستويات العالية يحققون مقادير عالية في السعة الحيوية وان اختلفت هذه المقادير من نشاط لآخر، فمتسابقى المسافات الطويلة والماراثون والمشي يتفوقون عادة في السعة الحيوية على لاعبي العدو والوثب والرمي، ومن ثم يمكن من خلال قياس السعة الحيوية التنبؤ بما يمكن إن يحققه الناشئ من نتائج مستقبلاً

٥- أطوال الأطراف :

وأهمها أطوال (الذراع-العقد-الساعد-الكف-الفخذ-الساق-القدم) وقد تتناسب أطوال هذه الأطراف وأجزاء الجسم بعضها مع البعض ويرتبط النجاح في ممارسة نشاط رياضي معين بالأطوال النسبية للأطراف فبينما تتطلب سباقات الرمي طولاً نسبياً في الذراعين، تتطلب سباقات الوثب والحوجز طولاً نسبياً في الرجلين ، وأسفرت نتائج الدراسات إلى إن نسبة طول الرجلين إلى طول الجسم لمتسابقى الوثب تصل ٥١.٥% ولدى العدائين ٤٩% والمشي الرياضي ٤٨% وتختلف نسب أطوال الرجلين لدى متسابقى الجري حيث يكون متوسط طول الرجلين لدى متسابقى العدو ٩٥.٥سم بينما المتوسط لدى متسابقى المسافات الطويلة ٩٣.٠٢سم . كما وجد إن متوسط طول الجذع لدى متسابقى العدو ٥١.٩سم بينما يزيد قليلاً لدى متسابقى المسافات الطويلة حيث يبلغ ٥٢.٢٠سم. وتد توصلت نتائج دراسات أخرى إلى امتلاك متسابقى الرمي إلى اذرع وأرجل وجذع أطول من متسابقى الجري في المسافات المختلفة ، لذا فمن الأهمية بمكان ضرورة مراعاة الأطوال النسبية لأطراف الجسم ومدى ملائمة هذه الأطراف لمتطلبات النشاط الرياضي الذي يوجه إليه الناشئ.

٦- نسب أجزاء الجسم :

لا يرتبط التفوق في ممارسة نشاط رياضي بالمقاييس الجسمية فقط ولكن تمثل العلاقات التي تربط بين هذه المقاييس بعضها البعض عاملاً هاماً ، كالعلاقة بين

الوزن والطول وأطوال احد أجزاء الجسم بالنسبة للطول الكلي، ويعبر عن هذه العلاقات (بنسب أجزاء الجسم أو تناسب أجزاء الجسم) ، وتشير نتائج الدراسات إلى ضرورة مراعاة هذه النسب عند الانتقاء نظراً لارتباطها بالتفوق الرياضي، حيث تزود المعلومات الخاصة بالنسب الجسمية إلى ترشيد عمليات الانتقاء لمختلف الأنشطة الرياضية. وعلى الرغم من الفروق الفردية في نسب الجسم بين الأفراد إلا إن هناك نسب عامة لجسم الإنسان ، منها إن الأطراف السفلى تكون دائما أطول من الأطراف العليا والساعد أطول من العضد والفخذ أطول من الساق وهكذا.

والاتجاه الحديث في دراسة نسب أجزاء الجسم يعتمد على المعرفة التشريحية للجسم، حيث تم التوصل إلى بعض الدلالات التي تعبر عن ذلك ومنها مثلاً:

إن طول الجسم يرتبط بطول الطرف السفلي والفرد متوسط الطول من ١٦٥ سم- ١٧٥ سم يصل طول العمود الفقري لديه ٤٠% في المتوسط من الطول الكلي للجسم فنسبة طول العضد إلى الساعد ٣:٤ كما إن طول الكف يساوي ربع طول الذراع، وطول الأصبع الأوسط يساوي نصف طول الكف، وعرض الكف، يساوي طول الأصبع الأوسط ، ونسبة طول القدم إلى الكف تساوي ٤:٣ ، كذلك وجد إن ضعف محيط الرسغ يساوي محيط الرقبة، وضعف محيط الرقبة يساوي محيط الوسط كما إن طول الطرف السفلي من أعلى نقطة يمثل ٥٢% من طول الجسم، وطول الفخذ يساوي ربع طول الجسم ويتراوح ارتفاع الرأس بين ٢٢-٢٣ سم ويعتبر كثير من لعلماء إن ارتفاع الرأس يساوي ١/٨ طول الجسم بالنسبة لطوال القامة (أكثر ١٨٠ سم) وكلما زاد طول الجسم قل ارتفاع الرأس.

بالنسبة للفروق بين الجنسين في نسب الجسم، وجد أيضا إن الإناث اقل في طول الجسم واقصر في الأطراف واكبر في اتساع الحوض واقل في عرض الكتفين ومقاييس الكف والقدم. كما توجد علاقة بين نسب الجسم والنمو منذ الولادة حيث لا يتم نمو أجزاء الجسم بنسب متساوية، فالرأس تنمو بعد الولادة بنسبة مرتين والجذع ثلاث مرات ، والأطراف أربع مرات والرقبة سبع مرات، والطرف السفلى خمس مرات.

وتستخدم طرق الفهارس لدراسة نسب الجسم المختلفة وقد استخدمت أكثر من طريقة في هذا المجال ولكن يؤخذ عليها أنها تمد نسب الجسم بالنسبة لنفسه كما لا تفرق بين الأطوال المختلفة مما يجعل نسب لطوال القامة تختلف عنها بالنسبة لقصار القامة.

هـ- الصفات البدنية الأساسية:

تعتبر الصفات البدنية من الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند انتقاء الناشئين وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الملائم لذلك، حيث تختلف الصفات التي يتطلبها نشاط معين عن تلك المطلوبة لنشاط آخر، فبينما يتطلب متسابقوا المسافات الطويلة والماراثون صفة التحمل يعتمد متسابقوا الوثب والرمي على القوة العضلية.

وقد تمثلت دراسة الصفات البدنية لتوجيه الناشئين في اتجاهين رئيسيين ، الأول مستوى نمو الصفات البدنية ، بينما يتجه الثاني إلى تحديد معدل نمو هذه الصفات ممثلة في : السرعة، القوة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، الدقة ، الاتزان ... الخ.

ويعتبر مستوى نمو الصفات البدنية من المؤشرات الهامة في عملية الانتقاء في المرحلة الأولى، وتهدف الاختبارات في هذه المرحلة إلى تحديد الناشئين الذين يتميزون بمستوى عال في نمو صفاتهم البدنية بالنسبة لإقرانهم ، على أساس أنهم سيكونون أكثر تفوقاً في المستقبل ولكن التطبيق العملي أثبت إن مستوى نمو الصفات البدنية في المرحلة الأولى .

* الأدوار والتصفيات للمسابقات //

في سباق / (١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م - ١١٠م حواجز - ٤٠٠م حواجز)

ملاحظات	الدور التأهيلي ١			عدد المشاركين ٩ - ١٦
	عدد المتسابقين لافضل ازمنه	عدد متسابق كل مجموعه	عدد التصفيات	
	٢	٣	٢	

في سباق / (٨٠٠ م - ٤ × ١٠٠ م - ٤ × ٤٠٠ م)

ملاحظات	الدور التأهيلي ١			عدد المشاركين
	عدد المتسابقين لافضل ازمنه	عدد متسابق كل مجموعه	عدد التصفيات	
	٢	٣	٢	٩ - ١٦
	٢	٢	٣	١٧ - ٢٤

في سباق / (١٥٠٠ م)

الدور التأهيلي ٢			الدور التأهيلي ١			عدد المشاركين
عدد المتسابقين لافضل ازمنه	عدد متسابق كل مجموعه	عدد التصفيات	عدد المتسابقين لافضل ازمنه	عدد متسابق كل مجموعه	عدد التصفيات	
-	-	-	٤	٤	٢	١٦ - ٢٤
٢	٥	٢	٦	٦	٣	٢٥ - ٣٦

في سباق / (٣٠٠٠ م - ٣٠٠٠ موانع)

ملاحظات	الدور التأهيلي ١			عدد المشاركين
	عدد المتسابقين لافضل ازمنه	عدد متسابق كل مجموعه	عدد التصفيات	
	٤	٤	٢	١٦ - ٣٠

* سباق ال - ٤ × ٤٠٠ م تتابع :-

يجري اللاعب الاول في مجاله اما اللاعب الثاني فيجري اول ١٠٠ م ثم يدخل الى المجال الاول من عند خط منطقة الدخول الموضحة في الرسم .

* طول منطقة التسليم والتسلم في سباقات التتابع ٢٠ م .

* واذا كان عدد اللاعبين اربعة او اقل نضع مكعبات البدء على خط سباق ال ٨٠٠ م ثم ياخذ اللاعب المنحني الاول وعند وصولهم لخط الخروج بإمكانهم الدخول للمساحة الاولى . (تعديل جديد ٢٠٠٥ م) .

سباق ال ٨٠٠ م :-

يجري اللاعبون الى المنحني الاول (أي بعد أول ١٠٠ م) ثم يبدءوا بالدخول للمساحة الأولى من منطقة الدخول الموضحة في شكل المضمار .

* سباقات الحواجز :-

* للرجال سباق ١١٠ م حواجز - ٤٠٠ م حواجز .

* وتوجد في كل مجال عشرة حواجز ترتب طبقاً للجدول التالي :-

مسافة السباق	ارتفاعات الحواجز			المسافة بين خط البداية واول حاجز	المسافة بين الحواجز	المسافة بين اخر حاجز وخط النهاية
	رجال	شباب	ناشئين			
* ١١٠ متر	عرض الحاجز ما بين ١١٨ سم الى ١٢٠ سم	٩٩ سم	٩١,٤ سم	١٣,٧٢ متر	٩,١٤ متر	١٠,٠٥ متر
١٠٠ متر	عند طرفي الحاجز ولا يقل عرضه عن ٢٢,٥ سم	٩١,٤ سم	٨٤ سم	٤٥ متر	٣٥ متر	٤٠ متر

يجب ان يخطط الحاجز باللونين الابيض والاسود بحيث يظهر اللون الفاتح عند طرفي الحاجز ولا يقل عرضه عن ٢٢,٥ سم .
ان إسقاط الحواجز لا يلغي السباق ولكن اذا رأى الحكم أن لاعب ما إسقط الحاجز بيده او قدمه متعمداً فإنه يشطب من السباق .

؟ سباق الموانع :-

* تكون المسافات القياسية كما يلي:-

١- ٢٠٠٠ م موانع
٢- ٣٠٠٠ م موانع

* يجب ان يتضمن سباق ٣٠٠٠ م موانع ٢٨ وثبة مانع و ٧ قفزات مانع مائي .

* يتضمن سباق ٢٠٠٠ م موانع ١٨ وثبة مانع و ٥ قفزات مانع مائي .

* يتضمن سباق ٣٠٠٠ م موانع ٥ قفزات موانع في كل لفة بحيث تكون القفزة الرابعة فوق حفرة الماء

* في سباق ٣٠٠٠ م موانع لا تتضمن المسافة من خط البداية الى بداية اللفة الاولى أي موانع .

* يكون ارتفاع الموانع ٩١،٤ سم ولا يقل طوله عن ٣،٩٦ متر .

* يوصى بان يكون عرض المانع الأول لا يقل عن ٥ امتار .

* ان طول وعرض الحوض المائي بما في ذلك المانع هو ٣،٦٦ متر .

* يجب على كل لاعب ان يمر فوق او عبر الماء واي متنافس تطأ قدمه على احد جانبي المانع او يسحب قدمه او رجله تحت المستوى الافقي لسطح المانع لحظة تخطيه له يلغى سباقه .

عدد اللفات في مسابقات المضمار

المسابقه	عدد اللفات	ملاحظات
م ٤٠٠	لفه واحده	من خط البدايه
م ٨٠٠	لفتين	من خط البدايه
م ١٥٠٠	٣ لفات و ٣٠٠ م	من بداية سباق ٣٠٠ م
١ ميل	٤ لفات تقريباً	قبل خط البدايه ب ١٠ م
م ٢٠٠٠ موانع	٥ لفات	قبل خط البدايه
م ٣٠٠٠ حره	٧ لفات و ٢٠٠ م	من بداية سباق ٢٠٠ م
م ٥٠٠٠	١٢ لفه و ٢٠٠ م	من بداية سباق ٢٠٠ م
م ١٠٠٠٠	٢٥ لفه	من خط البدايه
م ٣٠٠٠ موانع	٧ لفات و ٢٠٠ م	ما بين بداية سباق ١٥٠٠ م و سباق ٢٠٠ م

❓ سباقات التتابع :-

* في سباق ٤ × ١٠٠ م يجب ان تجرى بالكامل في حارات .
 * كذلك تتابع ٤ × ٤٠٠ م فإن اللفة الاولى وكذلك جزء من اللفة الثانيه حتى الخروج من المنحنى الاول يجب ان تجرى كلية في حارات . يعني اجري ١٠٠ م

وجزاء بسيط من اللفة الثانية الى ان اوصل لخط الخروج المرسوم في شكل المضمار ثم ابدا للدخول للحارة الاولى .

* في سباق ٤ x ٤٠٠م تتابع ولدى عملية التسليم الاولى والتي يتم تنفيذها مع بقاء المتنافسين كل في مجاله لا يسمح للعداء الثاني البدء بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه ان يبدأ الجري من داخل منطقته اما اللاعب الثالث من كل فريق عليه ان يكون على خط واحد مع المتسابقين القادمين وليس على كل لاعب ان يكون داخل مجاله (تعديل جديد ٢٠٠٥ م) .

* يمكن للعداء الثاني من كل فريق الخروج فورا من مجاله حالما يجتاز خط الخروج من المنحنى الاول .

العصا :-

* اذا سقطت العصا فيجب ان يستعيدها نفس المتسابق الذي اسقطها .

* يحق للاعب مغادرة مجاله لاستعادة العصا بشرط ألا يقصر بذلك مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لا يعيق ذلك أي متنافس اخر .

* لا يؤدي سقوط العصا استبعاد الفريق .

* لا يزيد طول العصا عن ٣٠ سم ولا يقل عن ٢٨ سم ومحيطها من ١٢ - ١٣ سم ووزنها لا يقل عن ٥٠ جم .

* المساعدة بالدفع او باية طريقه اخرى تسبب الاستبعاد .

- سباق اختراق الضاحية :-

* المسافات التقريبية لبطولات العالم لسباق الضاحية كما يلي :-

الرجال ١٢ كم . الشباب ٨ كم رجال (قصيره) ٤ كم .

* الفريق الفائز هو صاحب اقل مجموع من النقاط .

- الوثب العالي :-

- * يتم ترتيب المتنافسين لاداء محاولاتهم بالقرعه .
- * هناك ثلاث محاولات على الارتفاع الواحد وتكون الزيادة بعد انتهاء المحاولات على الارتفاع الواحد ٥ سم او ١٠ سم في المسابقات الدولييه او حسب نظام البطوله و لا يقل رفع العارضه عن ٢ سم عقب كل دور .
- * يجب ان يرتقي اللاعب بقدم واحده وتكون المحاوله فاشله اذا ارتقى اللاعب بالقدمين .
- * للمتنافس الحق في ان يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق ان اعلنه رئيس القضاة وله حرية الوثب على أي ارتفاع تال .
- * ان ثلاث محاولات فاشله بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل فيه يحرم المتسابق من الوثبات التاليه .
- * بعد فشل جميع المتنافسين الاخرين يسمح للمتنافس المتبقي بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس .
- * بعد ان يفوز المتنافس بالمسابقه فان الارتفاعات التاليه التي ترتفع اليها العارضه تقرر بواسطة اللاعب بالتشاور مع حكم المسابقه .
- * تحتسب لكل متنافس احسن وثبه من وثباته شامله الوثبات التي تحدد نتيجة حل العقده على المركز الاول .

س - لاعب ما شرع بالجري لاداء محاوله في الوثب العالي وقبل الارتقاء بقليل غير رأيه وهبط من تحت العارضه وتعداها فهل تكون محاولته فاشله ام صحيحه .

ج - اذا تعدى جسمه او جزء منه كالرأس او اليد او القدم مستوى العارضه فتعتبر المحاوله فاشله . اما اذا جرى وتوقف بالقرب من العارضه ولم يتعدى جسمه العارضه فلا تعتبر المحاوله فاشله بل عليه الرجوع واعادة المحاوله في نفس الزمن المحدد الذي هو دقيقه واحده اذا كان عدد اللاعبين اكثر من ٣ اما اذا

كان عدد اللاعبين ٢ او ٣ فتكون اعادة المحاولة خلال دقيقة ونصف اما اذا كان لاعب واحد فتكون اعادة المحاولة خلال ٣ دقائق وتحسب منذ بداية المحاولة الاولى . واذا انتهى الزمن المحدد تعتبر المحاولة فاشله .

-القياسات :-

- ان الحد الادنى لطول طريق الاقتراب يجب ان يكون ١٥ مترا .
- يجب ان لا تقل المسافة بين القائمين عن ٤ متر ولا تزيد عن ٤,٠٤ متر .
- الطول الكلي للعارضة هو ٤ م .
- واقصى وزن لها يكون ٢ كجم .
- مساحة منطقة الهبوط ٥ م x ٣ م .

-حل العقده :-

المتنافس الذي لديه اقل مجموع من المحاولات الفاشله خلال المنافسه يحصل على اعلى مركز. مثال :-

اجتاز المتنافسون (أ ب ج د) جميعهم ارتفاع ١,٩٢ م وفشلوا في اجتياز ١,٩٤ م ففي هذه الحالة تطبق القاعده الخاصة بالعقد . فقد اجتاز (د) ١,٩٢ م في المحاولة الثانية والباقون في المحاولة الثالثه وعليه يصبح (د) هو الفائز .

٢٧ القفز بالعصا .

- * قواعدها مثل قواعد الوثب العالي .
- * اذا اراد لاعب ما اعادة محاولته فعليه ان يعيدها في نفس زمن المحاولة السابقة الذي هو دقيقه واحده اذا كان عدد المتسابقين اكثر من ٣ ودقيقتين اذا كان عدد المتسابقين ٢ او ٣ . واذا انتهى الزمن المحدد تعتبر المحاولة فاشله .
- * الحد الادنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ م والعرض ١٠،٢٢ م .
- * المسافه بين الحاملين يجب ان لا تقل عن ٤،٣٠ م ولا تزيد عن ٤،٣٧ م
- * مساحة منطقة الهبوط ٥ م x ٥ م .

- الوثب الطويل :-

- * يتم ترتيب المتنافسين بالقرعه .
- * اذا وجد اكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الاوائل اللذين حصلوا على افضل وثبات قانونيه بثلاث محاولات اضافيه . عند حدوث عقده على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقده بالمحاولات الثلاث الاضافيه.
- واذا كان عدد المتنافسين ثمانية او اقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .
- يفشل اللاعب اذا :-

١- لمس الارض خلف خط الارتقاء .

٢- بعد نهاية الوثبه مشى عائدا للخلف داخل منطقة الهبوط .

٣- استعمل أي شكل من الدورانات في الهواء .

* تقاس جميع الوثبات من اقرب اثر تركه أي جزء من الجسم اطراف المتنافس في منطقة الهبوط الى خط الارتقاء .

* اذا شرع اللاعب في الجري لاداء المحاولة ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لاداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد للمحاولة الاولى الذي هو دقيقة واحدة اذا كان عدد اللاعبين ٢ او ٣ او اكثر من ٣ وتحسب منذ بداية المحاولة الاولى . اما اذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشله .

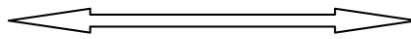
* اذا ارتقى اللاعب لاعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الاخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين او اليسار تعتبر المحاولة صحيحة .

القياسات .

* يجب ان لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ امتار .

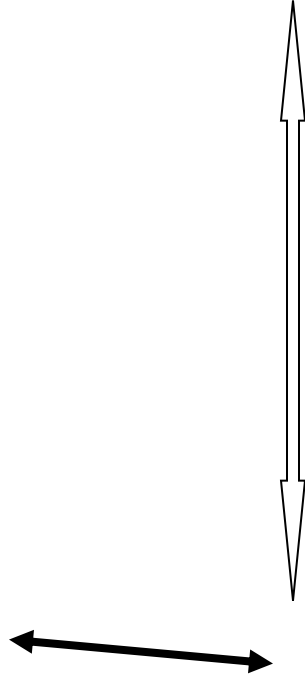
* تقاس مسافة اللاعب من اخر اثر تركه أي جزء من جسم اللاعب الى نهاية خط الارتقاء الاقرب لمنطقة الهبوط حتى ولو كان الصلصال موجوداً .

حفرة الوثب الطويل



الحد الادنى لعرض منطقة
الهبوط 275سم والاقصى
3م

المسافه بين لوحه الارتفاع
والنهايه البعيده لمنطقه
الهبوط يجب ان لا تقل عن
١٠ امتار .



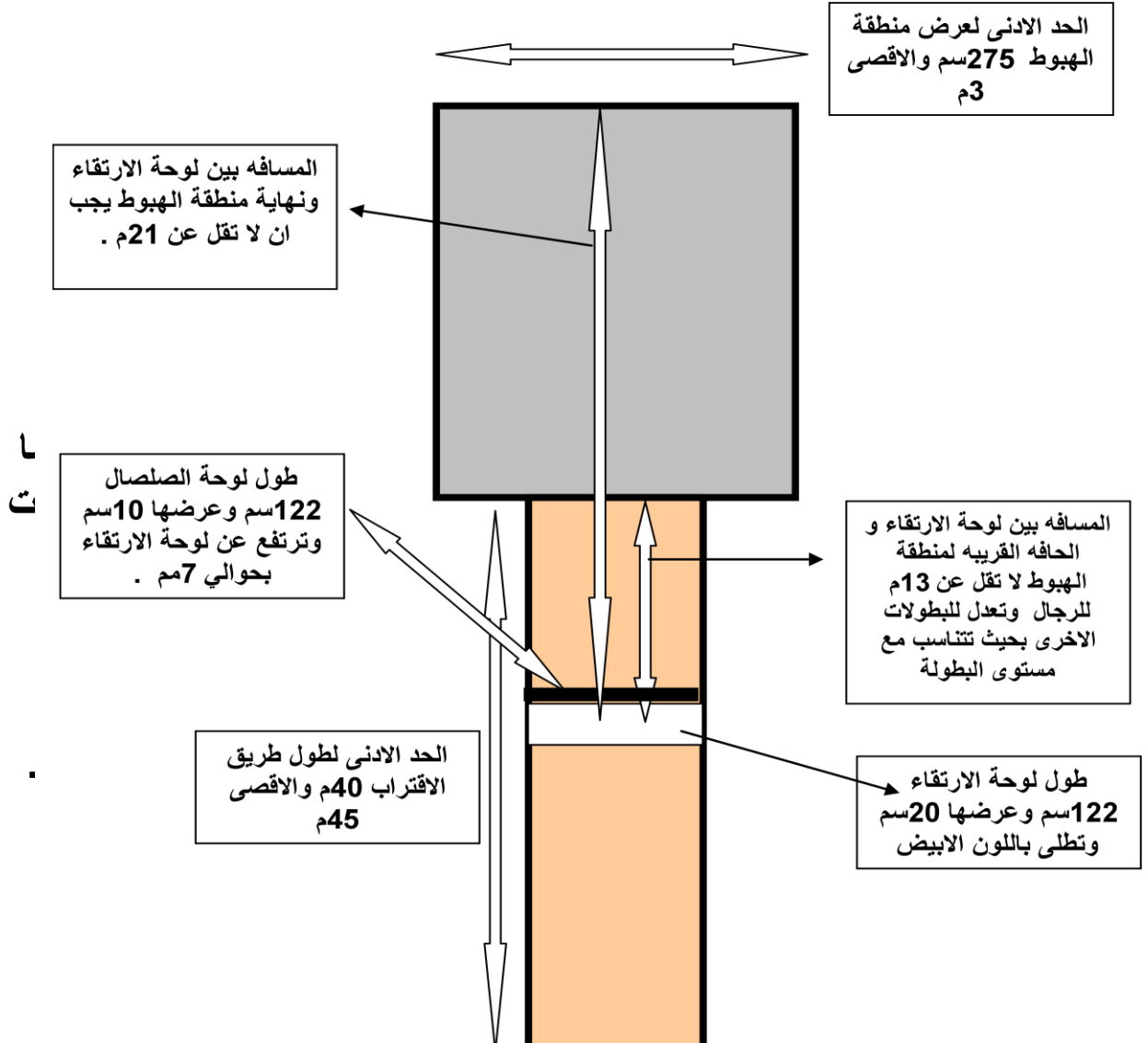
- الوثب الثلاثي :-
- الوثب الثلاثي :-

* قواعد الوثب الثلاثي نفس قواعد الوثب الطويل .

* اذا شرع اللاعب في الجري لاداء المحاولة الاولى ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لاداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد السابق لنفس المحاولة الذي هو دقيقه واحده اذا كان عدد اللاعبين ٢ او ٣ او اكثر من ٣ وتحسب منذ بداية نفس المحاولة . اما اذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشله .

* اذا ارتقى اللاعب لاعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الاخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين او اليسار تعتبر المحاولة صحيحة .

مقاسات حفرة الوثب الثلاثي :-

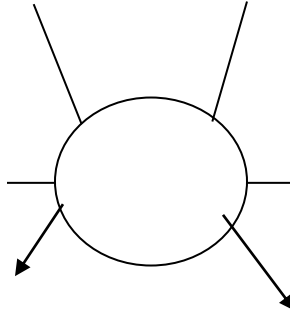


* ينبغي ان تلامس الكرة الحديدية الذقن او تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد اسفل هذا الوضع اثناء حركة الدفع كما يجب عدم ارجاع الجله خلف خط الكتفين

* لا يسمح باستخدام القفازات .

* تعتبر المحاولة فاشله اذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في اداء الرمي ثم لمس أي جزء من جسمه خارج الدائرة او السطح العلوي لإطار الدائره الحديدي او لوحة الايقاف .

* اذا دخل اللاعب الدائره لاداء المحاولة ولكنه اوقف محاولته ففي هذه الحالة يعود لاداء المحاولة في زمن اقصاه دقيقه واحده اذ كان عدد المتسابقين ٢ او ٣ او اكثر من ٣ و عليه ان يخرج من الدائره ومن المكان الصحيح للخروج . اما اذا خرج من غير المكان الصحيح للخروج فتعتبر المحاولة فاشله .



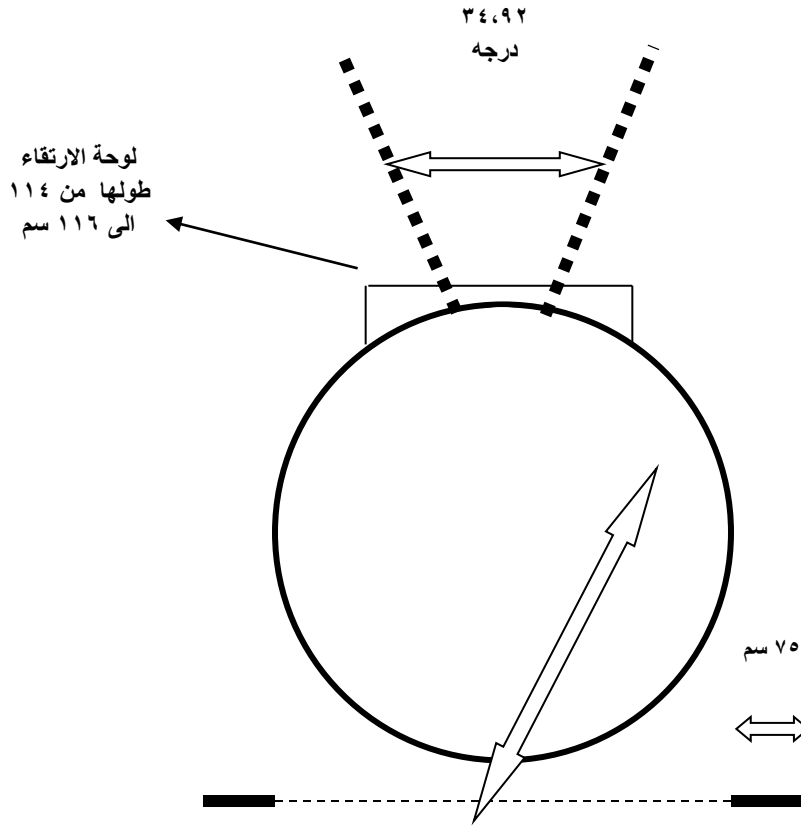
الخروج من
هنا خلف خط
المنتصف
الوهمي

* لكي تكون المحاولة صحيحة يجب ان تسقط الاداه بالكامل ضمن الحدين الداخليين لخطي قطاع الرمي .

* يجب ان تقاس المسافه من اول نقطة تلامس احدثها سقوط الاداه وحتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة .

- * يجب على المتنافس عدم مغادرة الدائره الا بعد ان تلمس الاداه الارض .
- * يبلغ وزن الجله للشباب ٦ كجم والرجال ٧،٢٦٠ كجم وللناشئين ٥ كجم وللنساء ٤ كجم .
- القياسات لدائرة الجله :-

لوحة الايقاف : يبلغ عرض لوحة الايقاف ١١،٢ سم في المنتصف و ٣٠ سم على الجانبين اما ارتفاعها عن مستوى ارضية الدائرة من الداخل ١٠ سم وطولها من ١١٤ سم الى ١١٦ سم .



كيفية رسم مقطع الرمي بدائرة الجله :-

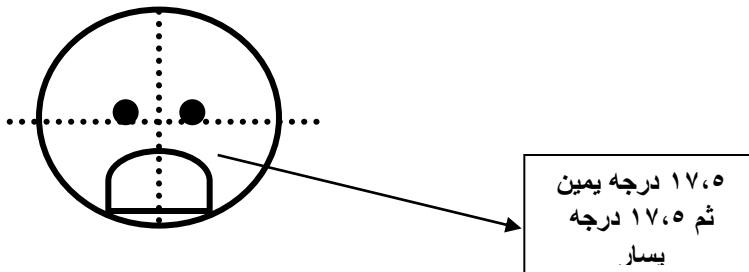
١- ارسم الدائره حسب الشكل السابق .

الخط العمودي

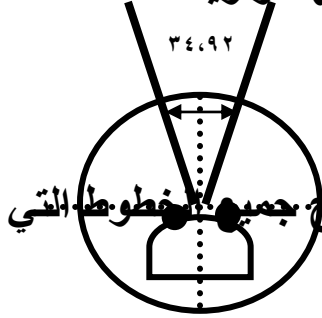
٢- اخذ مركز الدائره وارسم خط عمودي وافقي ينصفان الدائره تماما و يمران بمركز الدائره .



٣- اجيب المنجله واضع الصفر على خط التقاء الخط الافقي بالخط العمودي ثم اخذ ١٧,٥ درجه من اليمين و ١٧,٥ درجه من اليسار تقريبا كما هو موضح بالرسم التالي .



١- اخذ خط يبدأ من مركز الدائره ويمر بالنقطه التي اخذتها لزاوية $17,5$ درجه تقريباً من كلا الجانبين لرسم مقطع الرمي



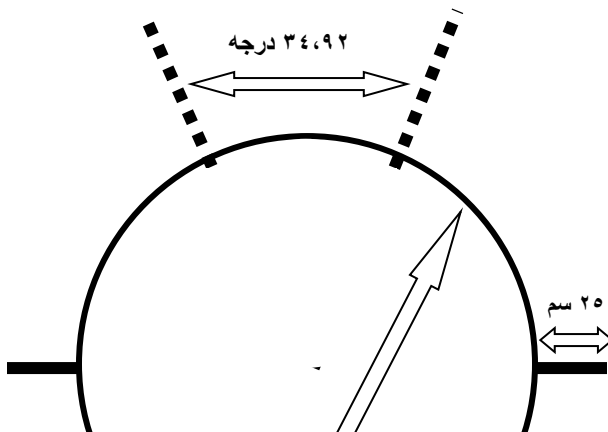
ملاحظه // بعد الانتهاء من رسم الدائره والمقطع يتم مسح جميع الخطوط التي بداخل الدائره ويترك التي بخارجها .

❓ قذف القرص :-

* قواعد مسابقة قذف القرص مثل قواعد مسابقة دفع الجله .

* وزن القرص للرجال ٢ كجم والشباب ١,٧٥٠ كجم والناشئين ١,٥٠٠ كجم ووزنه للنساء ١ كجم .

❓ قياسات دائرة قذف القرص .

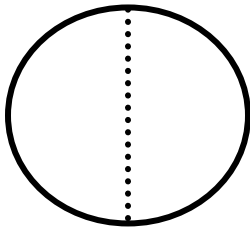


❓ كيفية رسم مقطع الرمي بدائرة القرص :-

الخط العمودي

١- ارسم الدائره حسب مقياس الشكل السابق .

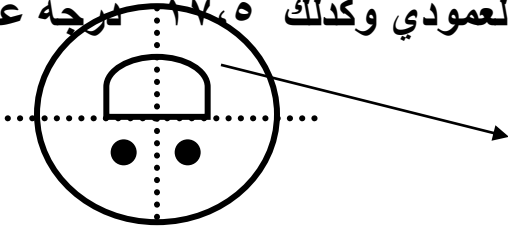
٢- اخذ مركز الدائره وارسم خط عمودي وافقي ينصفان الدائره تماما و يمران بمركز الدائره .



الخط الافقي



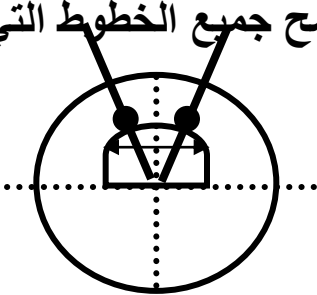
٣- اجيب المنجله واضع الصفر على خط التقاء الخط العمودي بالخط الافقي ثم اخذ ١٧,٥ درجه على يمين تقريباً الخط العمودي وكذلك ١٧,٥ درجه على يساره تقريباً كما هو موضح بالرسم التالي .



١٧,٥ درجه تقريباً
يمين ويسار الخط
العمودي

٤- اخذ خط يبدأ من مركز الدائره ويمر بالنقطه التي اخذتها لزاوية ١٧,٥ درجه من كلا الجانبين لرسم مقطع الرمي .

ملاحظه // بعد الانتهاء من رسم الدائره والمقطع يتم مسح جميع الخطوط التي بداخل



الدائره ويترك التي بخارجها .

٢] مقاس قفص قذف القرص :-

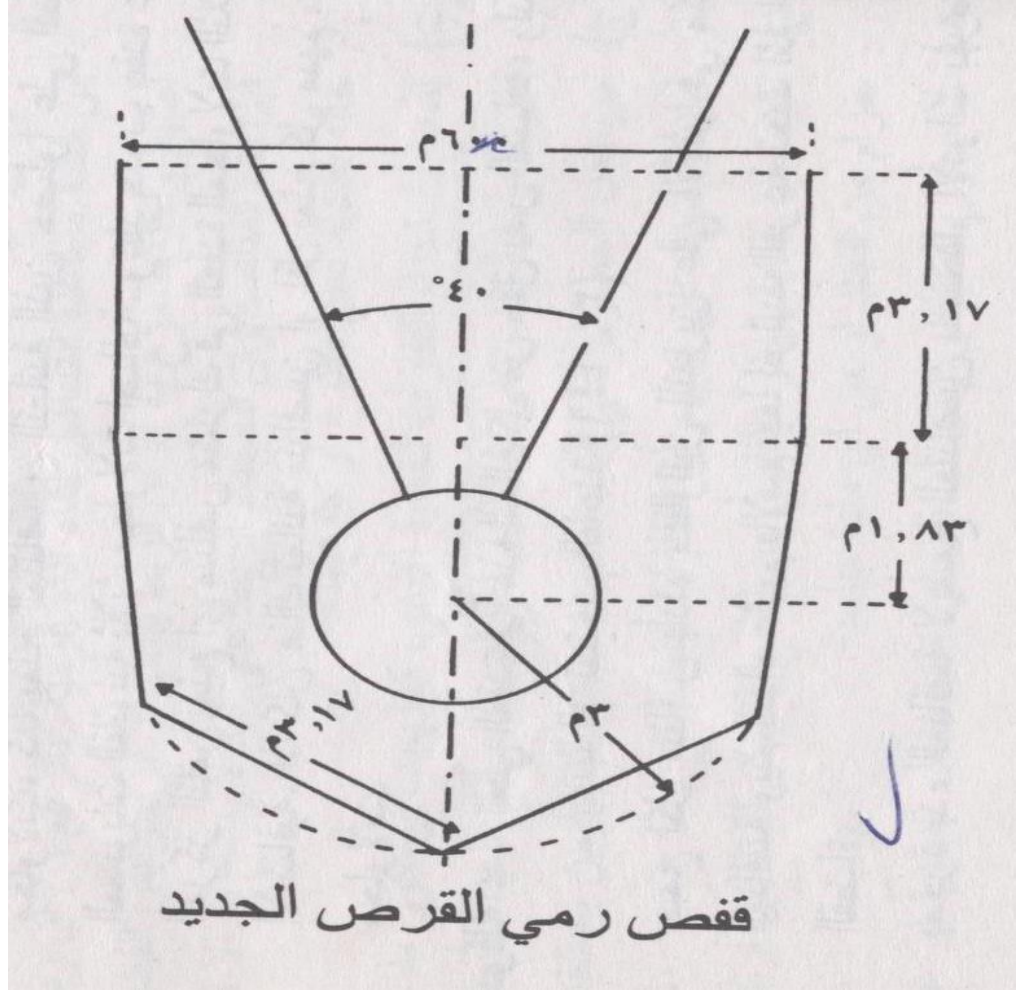
- * يجب ان يكون القفص على شكل حرف U من المسقط الافقي .
- * اتساع الفتحة الاماميه يجب ان يكون ٦ امتار ويمتد للامام على بعد ٧ امتار من مركز الدائرة .
- * الحد الادنى لارتفاع اطارات الشبكه ٤ امتار على الاقل .

ملاحظة -

- اذا دخل اللاعب الدائره لاداء المحاولة ولكنه اوقف محاولته ففي هذه الحالة يعود لاداء المحاولة في زمن اقصاه دقيقه اذا كان عدد المتسابقين ٢ او ٣ او اكثر من ٣ وعليه ان يخرج من الدائره ومن المكان الصحيح للخروج . اما اذا خرج من غير المكان الصحيح للخروج او انتهى الزمن المحدد فتعتبر المحاولة فاشله .

* لا توجد لوحة ايقاف في دائرة القرص .

* قفص مسابقة قذف القرص :-



-مسابقة رمي المطرقة :-

* لا تحتسب المحاولة فاشله اذا لمس رأس المطرقة الارض او الجزء العلوي لطوق الدائرة اثناء اداء المتنافس المرجحات التمهيديّة او الدوران .

* اذا لمست المطرقة الارض او الجزء العلوي للاطار الحديدي للدائرة ووقف الرامي محاولته من اجل بدء الرمي مرة اخرى فسوف تسجل محاوله فاشله عليه *
* يسمح باستخدام القفازات لحماية الايدي .

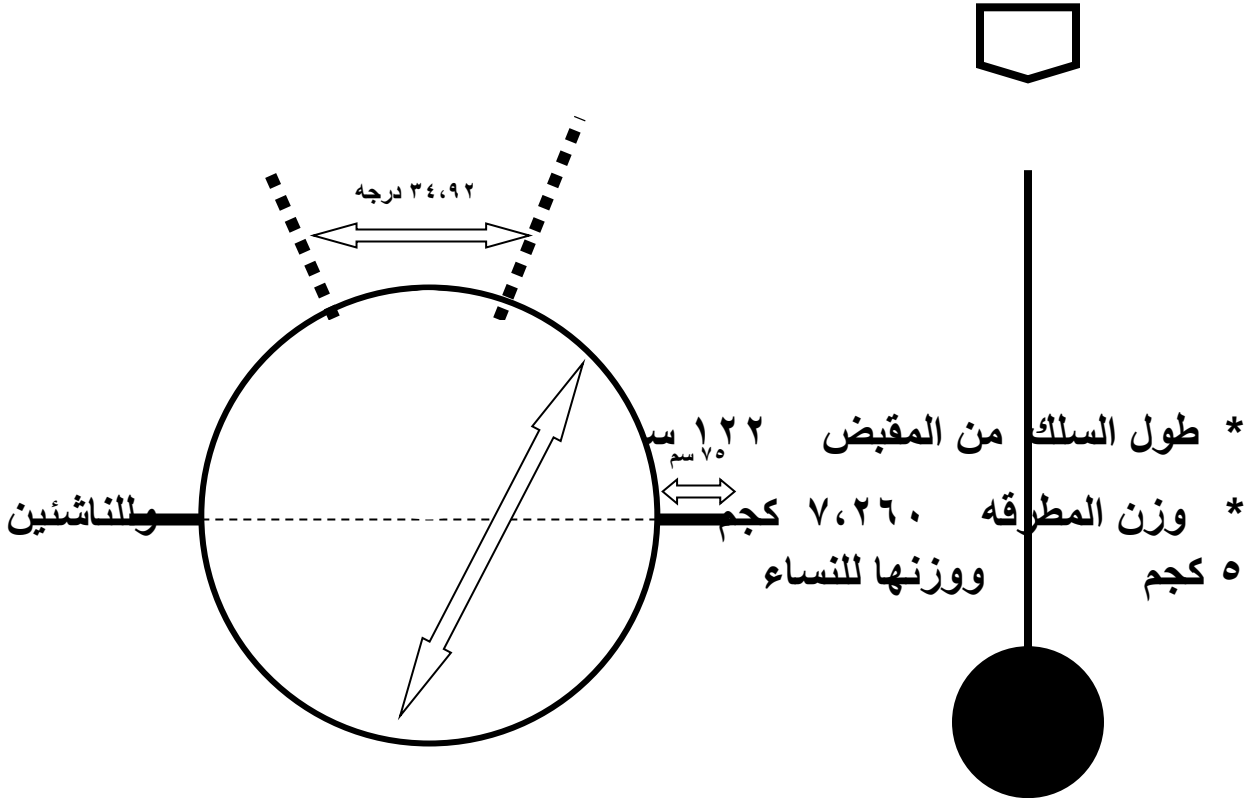
* تعتبر محاوله فاشله اذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في اداء الرمي ثم لمس أي جزء من جسمه خارج الدائرة او السطح العلوي للاطار الحديدي .

* دون مخالفة الشروط السابقه و دخل اللاعب الدائره لاداء المحاوله ولكنه اوقف محاولته ففي هذه الحاله يعود لاداء المحاوله في زمن اقصاه دقيقه ونصف وعليه ان يخرج من الدائره ومن المكان الصحيح للخروج . اما اذا خرج من غير المكان الصحيح للخروج فتعتبر المحاوله فاشله .

* لا تحتسب المحاوله فاشله اذا انكسرت المطرقة اثناء الرمي او في الهواء بشرط ان تكون الرمي قد تمت وفق هذه القاعده .

* لكي تكون المحاوله صحيحه يجب ان يسقط راس المطرقة بالكامل ضمن الحدين الداخليين لخطي قطاع الرمي .

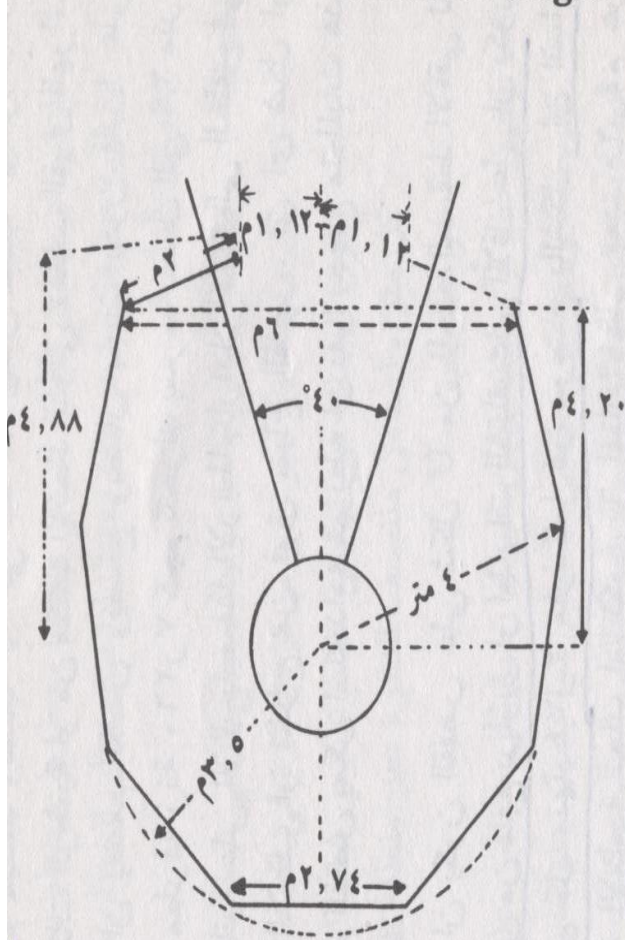
دائرة ومقطع المطرقة مثل دائرة ومقطع الجله



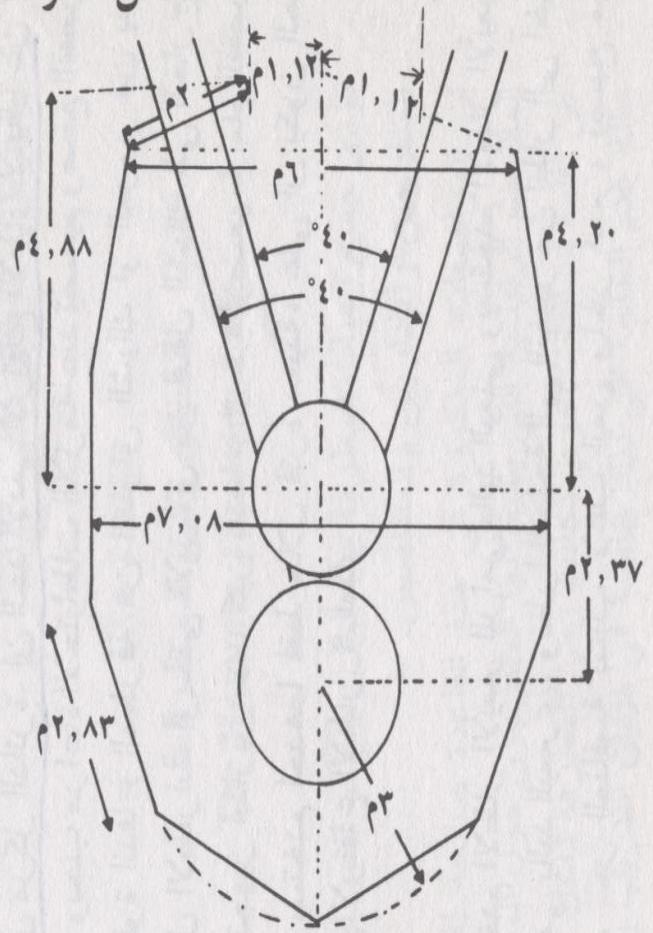
- مقاس قفص المطرقة :-

- * يجب ان يكون القفص على شكل حرف U من المسقط الافقي .
- * اتساع الفتحة الاماميه يجب ان يكون ٦ امتار ويمتد للامام على بعد ٧ امتار من مركز الدائرة .
- * الحد الادنى لارتفاع اطارات الشبكه سبعة امتار على الاقل .
- * لا يوجد لوحة ايقاف لدائرة المطرقة .
- * قفص مسابقة تطويح المطرقة :-

قفس المطرقة Hammer Cages



قفس المطرقة فقط



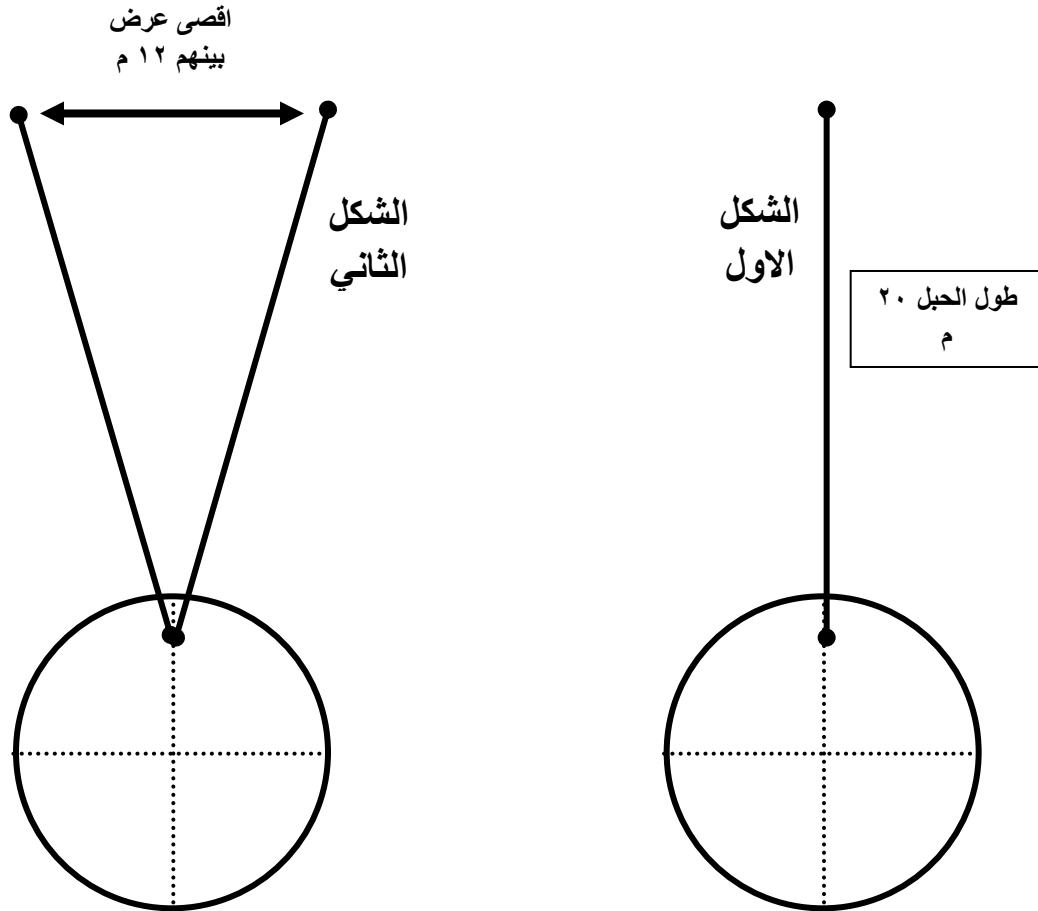
قفس المطرقة والقرص

مخططان مختلفان لقفس رمي المطرقة

=طريقه أخرى لرسم مقاطع الرمي لـ (الجله - القرص - المطرقه) .

* اخذ حبل واضع احد طرفيه على نقطة مركز الدائره ثم امده لمسافة ٢٠ م كما في الشكل الاول .

* ثم اخذ ٦ م يمين واعلم بعلامه ثم ٦ م يسار واعلم بعلامه ، لتكون المسافه بينهم ١٢ م وبهذا قد رسمت مقطع الرمي كما في الشكل الثاني .



* واذا اردت ان ازود مسافة المقطع اعمل ما يلي :-

* كل ما أزد في الطول متر واحد أزيد في العرض ٦٠ سم .

مسابقة رمي الرمح :-

* يسمح لكل متنافس بإداء محاولتين للتمرين على الأكثر في مكان المنافسه ويتم النداء عليهم بالاسم تبعا للقرعة .

* لا تعتبر الرمية صحيحة الا اذا ارتطم سن الرمح المعدني بالارض قبل أي جزء اخر منه .

* لا يسمح للمتنافس بالدوران دوره كامله بحيث يكون ظهره مواجهها لقوس الرمي وحتى انطلاق الرمح في الهواء .

* لا يسمح باستخدام القفازات .

* تعتبر المحاولة فاشله اذا لمس المتنافس بعد ان يكون قد شرع في اداء محاولته باي جزء من جسمه او اطرافه الخطوط المحدده او الارض خارج طريق الاقتراب .

* لكي تكون المحاولة صحيحة يجب ان يسقط الرمح بالكامل ضمن الحدين الداخليين لخطي قطاع الرمي.

* على المتنافس عدم مغادرة طريق الاقتراب الا بعد ان تلمس الاداه الارض .

* اذا شرع اللاعب بالجري ثم توقف بسبب عذر ما ففي هذه الحاله يجوز له ان يعود لاداء المحاولة ولكن في زمن اقصاه دقيقه واحده اذا كان عدد اللاعبين ٢ او ٣ او اكثر من ٣ وعليه ان لا يخرج من طريق الاقتراب اما اذا خرج من طريق الاقتراب فتعتبر المحاولة فاشله .

* وزن الرمح للرجال ٨٠٠ جم وللشباب ٨٠٠ جم وللناشئين ٧٠٠ جم وللنساء ٦٠٠ جم .

* الطول الكلي للرمح ٢،٦٠ متر كحد ادنى .

* طريق الاقتراب :-

* ينبغي الا يزيد طول طريق الاقتراب عن ٣٦،٥ متر ولا يقل عن ٣٠ متر

* كيفية رسم طريق الاقتراب ومقطع رمي الرمح :-

١- اولاً ارسم طريق الاقتراب بطول ٣٦,٥ متر وبعرض ٤ متر ، كما هو موضح بالشكل الاول .

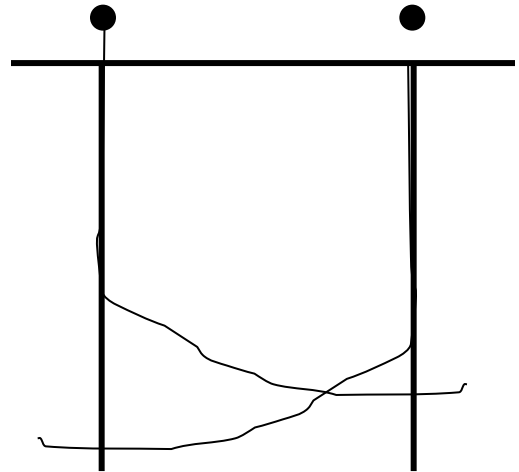
٢- اخذ حبل مثلاً بطول ٨ متر وفي نهايته طبشوره واضعه على نفس طريق الاقتراب كما في الشكل الثاني ثم اقوم بعملية الدوران من الزاويه اليمنى حتى اوصل للطرف الاخر من طريق الاقتراب وثم من الزاويه اليسرى حتى اوصل للطرف الاخر لطريق الاقتراب ثم اضع علامه عند التقاء هذين الخطين كما هو موضح بالشكل الثاني .

٣- ارسم خط وهمي يبدأ من نقطة التقاء الخطين مروراً بالزاويه اليمنى وكذلك للزاويه اليسرى الى المسافه التي اريدها مثلاً ٦٠ متر او أي مسافه تريدها انت كما هو موضح بالشكل الثالث .

الشكل الاول



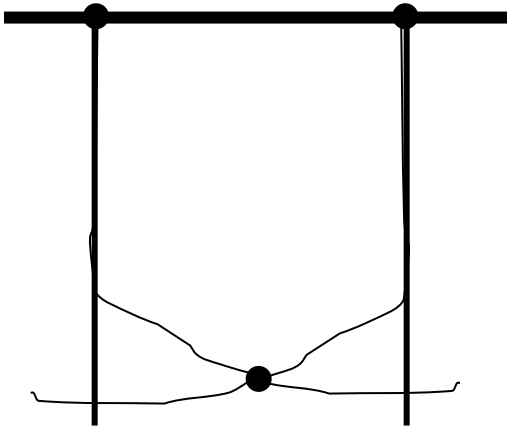
الشكل الثاني





الشكل الثالث

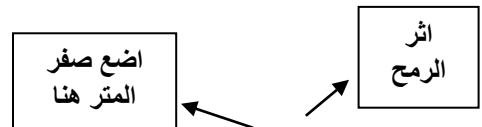
هذا الخط الوحيد الذي
عرضه ٧ سم والبقية ٥
سم



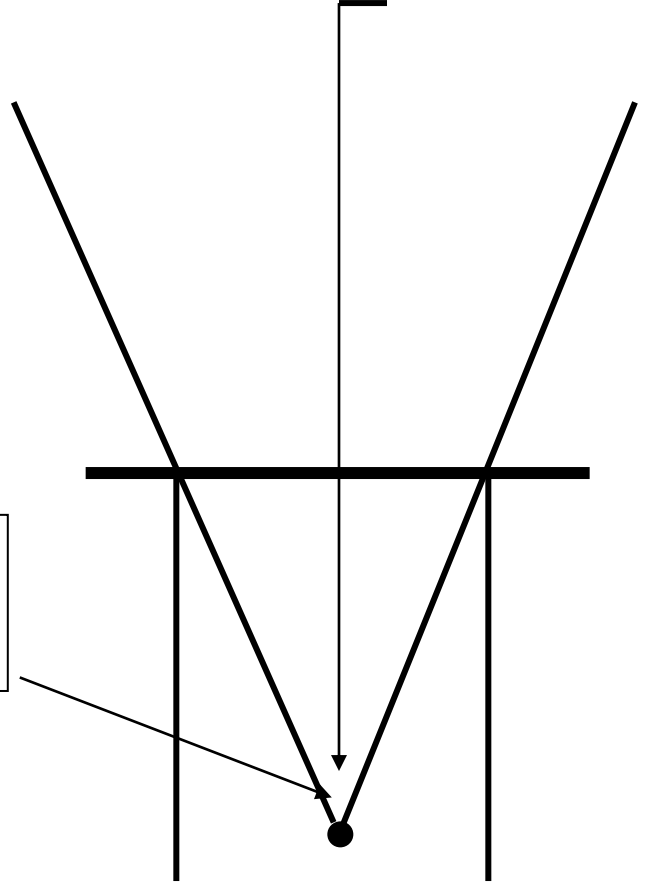
❓ الطريقة الصحيحة لأحتساب المسافه التي حققها اللاعب في (الرمح -
الجله - القرص - المطرقه) :-

❓ طريقة احتساب المسافه في الرمح :-

١- اضع الصفر على الأثر الذي تركه الرمح ثم امد المتر الى فوق نقطة مركز المقطع ثم اقوم بحساب المسافة من الحافة الداخلية لخط عرض طريق الاقتراب كما في الشكل التالي .



احسب المسافة التي
حققتها اللاعب من
الحافة الداخلية
للخط



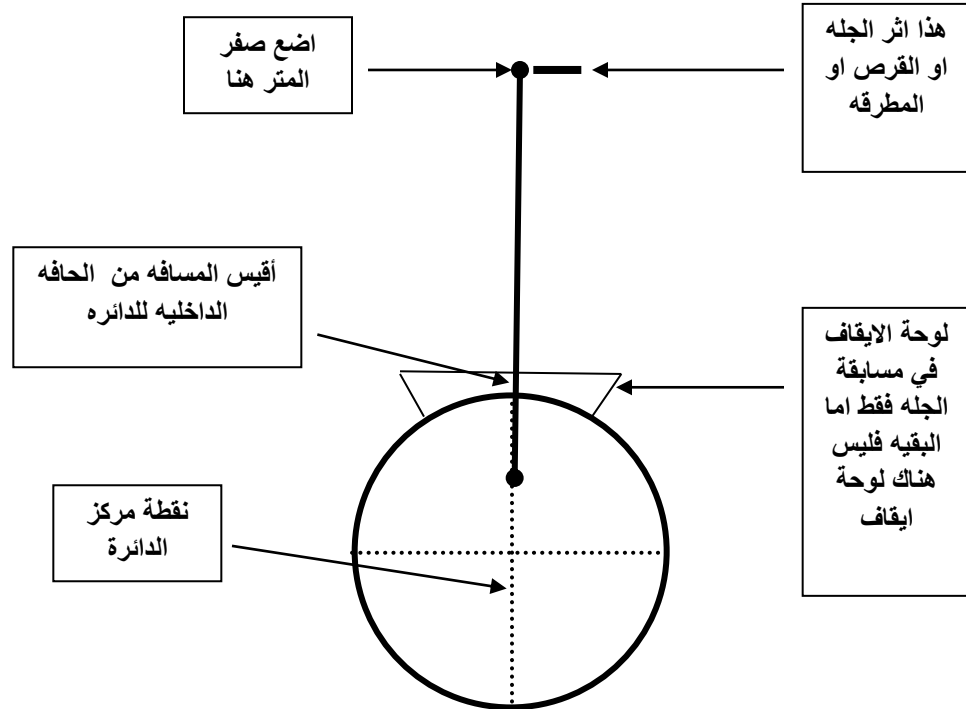
خط عرض طريق
المقطع وعرضه ٧
سم والخطوط
الآخري ٥ سم

نقطة مركز
المقطع



- طريقة احتساب المسافه في الجله والقرص والمطرقه :-

١- اضع الصفر على نقطة اثر الجله او القرص او المطرقه ثم امد المتر الى ان اصل لنقطة مركز الدائرة ثم اقوم بحساب المسافه من الحافه الداخليه لدائرة الجله او القرص او المطرقه كما في الشكل التالي :



? طريقة تقريـب المسافه :-

* في مسابقات الميدان ما عدا الوثب العالي نحاول ان نقرب المسافه الى اقرب سانتيين .

مثال على ذلك :-

* لاعب ما جاء بمسافة ٢٠ م و ٤ سم و بعض الشرطات الصغيره ففي هذه الحاله نلغي هذه الشرطات ونأخذ القياس الصحيح الجديد وهو ٢٠ م و ٤ سم فقط ومعنى هذا اننا نلغي الانصاص او غيرها وهذا (تعديل جديد ٢٠٠٥ م) .

- المسابقات المركبة :-

- (الخماسي للشباب والكبار) :-

* يتكون الخماسي من خمس مسابقات على ان تقام في يوم واحد حسب الترتيب التالي :-

١- الوثب الطويل ٢- رمي الرمح ٣- ٢٠٠ م ٤- قذف القرص ٥- ١٥٠٠ م .

- (الثماني للناشئين فقط) :-

- يتكون الثماني من ٨ مسابقات والتي تقام في يومين متتاليين بالترتيب التالي :-

اليوم الاول : ١- ١٠٠ م ٢- وثب طويل ٣- دفع الجله ٤- ٤٠٠ م .

اليوم الثاني : ١- ١١٠ م حواجز ٢- وثب عالي ٣- رمي الرمح ٤- ١٠٠٠ م .

- (العشاري للشباب والكبار) :-

* يتكون العشاري من عشر مسابقات على ان تقام على يومين حسب الترتيب التالي :-

اليوم الاول : ١- ١٠٠ م ٢- وثب طويل ٣- دفع الجلة ٤- الوثب العالي ٥- ٤٠٠ م .

اليوم الثاني : ١- ١١٠ م ح ٢- قذف القرص ٣- القفز بالعصا ٤- رمي الرمح ٥- ١٥٠٠ م .

* تطبق قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواه على كل مسابقه من المسابقات فيما يلي :

- ١- يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات فقط في الوثب الطويل وكل مسابقه من مسابقات الرمي .
- ٢- في سباقات المضمار يستبعد المتنافس الذي ارتكب ثلاث بدايات خاطئه .
- ٣- الفائز بالمسابقه هو المتنافس الذي يحصل على اعلى مجموع من النقاط .
- ٤- أي متنافس يتخلف عن البدء في احدى المسابقات او في اداء محاوله في احدى المسابقات لا يسمح له بالاشتراك في المسابقات التي تليها ويعتبر وكأنه ترك المنافسه كامله ولا يصنف في الترتيب النهائي .

إمتحان مسابقات الميدان والمضمار للمرحلة الثانية الفصل الدراسي الاول

السؤال الأول :

(١٠ درجة)

أكمل ما يلي .

- ١- زمن المحاولة في مسابقة الرمح هو -----
- ٢- زاوية مقطع الرمي في مسابقة رمي الرمح هي -----
- ٣- إذا انكسر الرمح في أي وقت أثناء أداء الرمي فلا تحسب -----
- ٤- في المشي تستخدم علامة ----- رمز للمخالفة ، بينما تستخدم علامة --
----- رمز للاسبعاد

- ٥- المسافة بين خطي الاقتراب ----- في مسابقة رمي الرمح
- ٦- في مسابقة القفز بالزانة تكون عرض منطقة الهبوط ----- متر
- ٧- وزن العارضة في مسابقة القفز بالزانة لا يقل عن ----- كيلو جرام
- ٨- يتكون الرمح من ثلاثة أجزاء هم ----- ، ----- ، -----
- ٩- العلامة الحمراء تستخدم في مسابقة المشي -----
- ١٠- مسافة سباق المشي للرجال من ----- كيلو متر ، ----- كيلو متر .

السؤال الثاني :
(١٠ درجة)

- ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة .
- ١- لا تعتبر المحاولة صحيحة إلا إذا ارتطم سن الرمح المعدني بالأرض قبل أي جزء آخر ()
- ٢- زاوية مقطع الرمي في الرمح ٢٩ مم ()
- ٣- وزن الرمح ٦٠ جرام للرجال ()
- ٤- مرحلة الطيران من المراحل الفنية لمسابقة المشي ()
- ٥- من المحاولات الفاشلة سقوط الرمح داخل مقطع الرمي ()
- ٦- من المراحل الفنية لمسابقة رمي الرمح هي الزحف ودفع الرمح ()
- ٧- إذا قام اللاعب في مسابقة مسابقة المشي بثني الركبة وهو يؤدي المسابقة أداءه صحيح ()
- ٨- تعريف المشي هو تقدم المتسابق بخطوات متباعدة ()
- ٩- ممكن جري لاعب الرمح في طريق الاقتراب بظهره وفي إتجاه الرمي ()

١٠- منطقة الهبوط في الزانه الزانه ٩ x ٩ متر ()

السؤال الثالث :

(١٠ درجة)

أجب عن الأسئلة الآتية :

- ١- طلب منك إقامة بطولة في العاب القوي . ما هي المراحل التي تمر بها للنجاح البطولة وكذلك اللجان التي سوف تكونها ودورها .
- ٢- أذكر المراحل الفنية لمسابقات التالية

١- المشي .

٢- رمي الرمح .

٣- القفز بالزانة .

الامتحان الفصلي

إجابة إمتحان مسابقات الميدان والمضمار المرحلة الرابعة الفصل الدراسي الاول

)

السؤال الأول :

(١٠ درجة)

أكمل ما يلي .

١١- زمن المحاولة في مسابقة الرمح هو -----دقيقة ونصف-----

١٢- زاوية مقطع الرمي في مسابقة رمي الرمح هي -----٢٩ درجة--

- ١٣- إذا انكسر الرمح في أي وقت أثناء أداء الرمي فلا تحسب ---محاولة
فاشلة-----
- ١٤- في المشي تستخدم علامة-----البيضاء --- رمز للمخالفة ، بينما
تستخدم علامة-----الحمراء --- رمز للاستبعاد
- ١٥- المسافة بين خطي الاقتراب ----- ٤ أمتار----- في مسابقة رمي
الرمح
- ١٦- في مسابقة القفز بالزانة تكون عرض منطقة الهبوط----- ٥-----
متر
- ١٧- وزن العارضة في مسابقة القفز بالزانة لا يقل عن----- ٢.٢٥ ---
- كيلو جرام
- ١٨- يتكون الرمح من ثلاثة أجزاء هم-----الراس----- ، -----
الجسم ----- ،-----حبل المقبض-----
- ١٩- العلامة الحمراء تستخدم في مسابقة المشي-----الاستبعاد-----
--
- ٢٠- مسافة سباق المشي للرجال من ----- ٥٠----- كيلو متر ، -----
٢٠----- كيلو متر .

السؤال الثاني :

(١٠ درجة)

- ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة .
- ١١- لا تعتبر المحاولة صحيحة إلا إذا ارتطم سن الرمح المعدني بالأرض
قبل أي جزء آخر (صح)
- ١٢- زاوية مقطع الرمي في الرمح ٢٩ مم (خطأ)
- ١٣- وزن الرمح ٦٠ جرام للرجال (خطأ)
- ١٤- مرحلة الطيران من المراحل الفنية لمسابقة المشي (خطأ)

- ١٥- من المحاولات الفاشلة سقوط الرمح داخل مقطع الرمي (خطأ)
- ١٦- من المراحل الفنية لمسابقة رمي الرمح هي الزحف ودفع الرمح (خطأ)
- ١٧- إذا قام اللاعب في مسابقة مسابقة المشى بثني الركبة وهو يؤدي المسابقة أداءه صحيح (خطأ)
- ١٨- تعريف المشي هو تقدم المتسابق بخطوات متباعدة (خطأ)
- ١٩- ممكن جري لاعب الرمح في طريق الاقتراب بظهره وفي إتجاه الرمي (خطأ)
- ٢٠- منطقه الهبوط في الزانه الزانه ٩ x ٩ متر (خطأ)

١- ارسال خطابات لجمع اللجان

٢- أذكر المراحل الفنية لمسابقات التالية

المشي .

- مرحلة الارتكاز الامامي

- مرحلة الارتكاز الخلفي

- مرحلة الارتكاز المزدوج

رمي الرمح .

المرحلة الاولى :

- مرحلة الاقتراب وتنقسم إلي جزئين

- الجزء الاول من مرحلة الاقتراب (الجزء العادي)

- وقفة الاستعداد
- مسك الرمح وحملة
- الجري
- الجزء الثاني من مرحلة الاقتراب (الخطوات الخمس التوقيتية)
- المرحلة الثانية مرحلة الرمي وتنقسم إلي
- وضع الرمي
- الرمي
- التغطية
- القفز بالزانة .
- الاقتراب
- وضع الزانه في الصندوق
- الارتقاء
- القفز
- وضع التكور
- وضع المد
- الدوران والرفع
- الهبوط

المصادر:

- ١- المندلاوي ، قاسم حسن وآخرون (١٩٩٠) : الأسس التدريبية لفعالية العاب القوى، مطابع التعليم العالي ، بغداد.

قاسم حسن حسين؛ موسوعة الميدان والمضمار (جري- موانع- حواجز- قفز- -
وثب- رمي- قذف- ألعاب مركبة) ، الطبعة الأولى : (عمان ، دار الفكر للطباعة
والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨).

محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى/تدريب – تكنيك – تعليم - تحكيم ، الطبعة -2
(الأولى): (كويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠).