

الأسبوع الأول

شرح مفصل عن المسابقات المركبة

أول من عرف المسابقات المركبة اليونانيين القدماء وكان من أقدم تلك المسابقات هو السباق الخماسي (البنثاثلون) وهي الوثب الطويل ورمي القرص وسباق ركض ستاد 192م ورمي الرمح والمصارعة ، وكلها كانت تحت اسم ألعاب القوى. وقد أوجدها الاغريق كي يعرفوا من هو الرجل كامل القوى الذي يتمتع بعدة مواهب وميزات بأن واحد، وقد تم ادخال هذه الفعاليات ضمن الالعاب الاولمبية القديمة في الدورة الثامنة عشر وقال الفيلسوف الاغريقي (فيلوسترات) عنها في ذلك الوقت (الذي يريد بطلاً أولمبياً في البنثاثلون لا يجب ان يكون ثقيلاً ولا خفيفاً ويجب ان يكون ذو بنية قوية وطويل القامة ودون عضلات بارزة وقاسية).

ودخلت مسابقة العشاري لأول مرة برنامج الالعاب الاولمبية الحديثة في الدورة الاولمبية الثالثة عام 1904 في سانت لويس (امريكا) العشارية في هذه الدورة ،100 يارده، دفع الثقل ،الوثب العالي، المشي 880 يارده، رمي المطرقة، القفز بالزانة 120 يارده حواجز، رمي الدمبل 25كغم، الوثب الطويل، ميل واحد.

المسابقات المركبة هي المنافسات التي يؤدي فيها اللاعبون عدد من مسابقات الجري والوثب والرمي. جميعها مركبة معاً يتم تحويل أداء اللاعبون في كل مسابقة إلى نقاط باستخدام جداول خاصة لاحتساب النقاط ويتم جمع تلك النقاط معاً أثناء المنافسة للحصول على النتيجة واللاعب الذي يحصل على أعلى مجموع من النقاط يعتبر هو الفائز.

ويقول سوخا احد واضعي الفلسفة الرياضية في بولندا أن لاعب العشاري الجيد يجب أن يحصل على نتائج لاعب قوي بدرجة اولى في سبع فعاليات على الاقل من مجموع فعاليات العشرة ، رغم هذا الا ان هناك مشاكل كثيره تواجه لاعب العشارية اثناء التدريب والمنافسات على حد سواء تفوق بكثير المشاكل التي تواجه أي لاعب من لاعبي ألعاب القوى بأي فعالية اخرى حيث انها تنفرد بمشاكلها الكثيرة المرتبطة بمجموع المشاكل المتعلقة بمجموع المسابقات العشرة التي تتضمنها الالعاب العشاري وفي مقدمة هذه المشاكل التكوين الجسماني (الطول ، والوزن) الذي يتناسب ومتطلبات فعالية او فعاليتين وفي احسن الظروف والاحوال انه يتناسب مع متطلبات احد الفروع الثلاثة (الركض والوثب والرمي) اما ان يتناسب مع الفعاليات العشرة فهذه مسألة تكاد تكون مستحيلة، من هنا نجد ان عملية اختيار اللاعب المناسب للالعاب العشرية عملية معقدة نسبياً).

كما ان مشكلة اللياقة البدنية وامكانية تطويرها بعناصرها الاساسية المعروفة امر في غاية الصعوبة فلاعب العشاري لا يستطيع تطوير جميع تلك العناصر بالمستوى نفسه كما هو الحال عند لاعبي العاب القوى المختصين بفعالية واحدة مثلا ، وكذلك الحال بالنسبة للتكنيك حيث ان عملية ضبط واداء تكنيك بالنسبة للاعب العشاري عملية معقدة وخاصة ان ضبط التكنيك يستند بدرجة كبيرة الى بناء الجسمي واللياقة البدنية للاعب. ولهذا النوع من الرياضة اسلوب قانوني خاص بها من حيث جمع النقاط ، حيث تحتوي على 40% من مكوناتها في مجال الركض و 30% من فعاليات الرمي و 30% من فعاليات الوثب، لذا يجب ان يكون التدريب عليها مترابطاً ومنظماً وان أي خلل في نظام التدريب يؤدي الى ضعفا النتائج الفعاليات. لان وضع البرامج التدريبية يجب ان لا تكون مبسطة او توضع الفعاليات منفردة بل يجب ان تكون البرامج موحده ومرتبطة الواحدة بالأخرى وان تحتوي الوحدات التدريبية اليومية على مختلف الفعاليات وخاصة المترابطة مع بعضها بعضاً. أن متسابق العشاري للرجال أو السباعي للسيدات هو شخص متكامل النمو ليس في تكوينه خلاً في ناحية من النواحي ويتميز بمؤهلات مختلفة تناسب عدداً من المسابقات المتباينة فيجب ان يمتلك رشاقة وقوة عضلية تسهلان له عملية الانتقال من سباق الى آخر. وتبعاً للمميزات الشخصية نستطيع ان نفرق بين الانواع المختلفة للمتسابقين فهناك ماياتي:

❖ العداء أو العداة السريع ذو القدرة على الوثب.

❖ وهناك المتسابق والمتسابقة الذي من اختصاصه القوة.

نجد في مسابقات العشاري للرجال والسباعي للسيدات اشتراك في مسابقات بعضها يحتاج الى السرعة وبعضها الى التوافق وأخرى الى التحمل إذا فيجب أن يتصف المتسابق بكل الصفات مجتمعة كذلك قوة التحمل ولا يمكن ان يكون المتسابق / المتسابقة موفقاً في رمي القرص أو الثقل أو ان يجتاز في (100) م أو (400) م والوثب الطويل وبين كل من فعاليات (الرجال والسيدات) فهي مسابقات تتطلب قدرات مختلفة لا تتجمع غالباً في متسابق واحد. ولذا فيجب أن يكون تركيز المدرب واللاعب على التوازن في تطوير عناصر الاداء الفني والبدني لجميع المسابقات.

اللاعب صاحب الاداء الجيد في المسابقات المركبة هو اللاعب الذي يمتلك تطور متوازن لجميع القدرات وربما لا يكون اللاعب الذي يفوز بأكثر عدد من المسابقات ويتضح ذلك من خلال جداول النقاط لمسابقات العشاري والسباعي خلال بطولة العالم أوساكا باليابان 2007.

جدول النقاط

مثال: العشاري رجال - بطولة العالم 2007 أوساكا - اليابان

النقاط	1500متر	رمي الرمح	القفز بالزانة	رمي القرص	110م حواجز	400م عدو	الوثب العالي	دفع الثقل	الوثب الطويل	100 متر	الجنسية	اللاعب	
8676	4.35.32	71.18	4.80	48.75	14.33	48.80	2.12	15.92	7.56	11.4	التشيك	رمان سبيلر	1
	710	907	849	844	932	871	915	846	950	852			
8644	4.33.52	53.61	4.80	52.36	13.91	47.48	1.97	17.32	7.50	10.62	جاميكا	موريس سميث	2
	722	642	849	920	986	934	776	933	935	947			
8586	4.39.68	59.84	5.00	48.95	14.03	47.44	2.06	16.08	7.19	10.70	كازخستان	ديمتري كاريفوف	3
	682	735	910	849	971	936	859	856	859	952			
8475	44.36.93	63.51	5.00	48.62	14.76	50.00	2.12	16.49	7.25	10.97	روسيا	اليكس دروزدوف	4
	700	791	910	842	879	815	915	882	874	867			
8371	4.32.50	63.28	5.30	44.48	14.51	49.40	2.06	14.12	7.42	11.12	اليونان	اندرية نيكلاوس	5
	728	787	1004	756	910	842	859	736	915	834			
8357	4.36.16	57.75	4.90	49.76	14.59	48.42	2.03	16.16	7.01	10.80	روسيا	اليكس سيدروف	6
	705	704	880	865	900	889	831	861	816	906			

مثال: السباعي سيدات - بطولة العالم 2007 أوساكا - اليابان

النقاط	800م	رمي الرمح	الوثب الطويل	200م	دفع الثقل	الوثب العالي	100م حواجز	الجنسية	اللاعبة	
7032	2:12.56	47.98	6.85	23.38	14.81	1.95	13.15	السويد	كرولين كرفت	1
	927	821	1122	1041	848	1171	1102			
6832	2:16.68	47.77	6.88	24.09	14.44	1.92	13.25	أوكرانيا	ليدم ليونيسك	2
	869	817	1132	972	823	1132	1087			
6510	2:11.58	31.90	6.68	23.40	14.14	1.86	13.21	المانيا	كلي سوزرتون	3
	942	513	1066	1039	803	1054	1093			
6469	2:11.39	38.07	6.33	23.15	11.93	1.89	12.97	المانيا	جاسيكا انيس	4
	944	630	953	1064	656	1093	1129			
6439	2:12.76	54.44	6.17	25.08	13.00	1.83	13.54	المانيا	ليلي سشركوف	5
	925	946	902	879	727	1016	1044			
6380	2:23.64	52.63	6.28	25.39	17.03	1.80	14.34	ليتوانيا	استوريا اكجتي	6
	775	911	937	851	997	978	931			