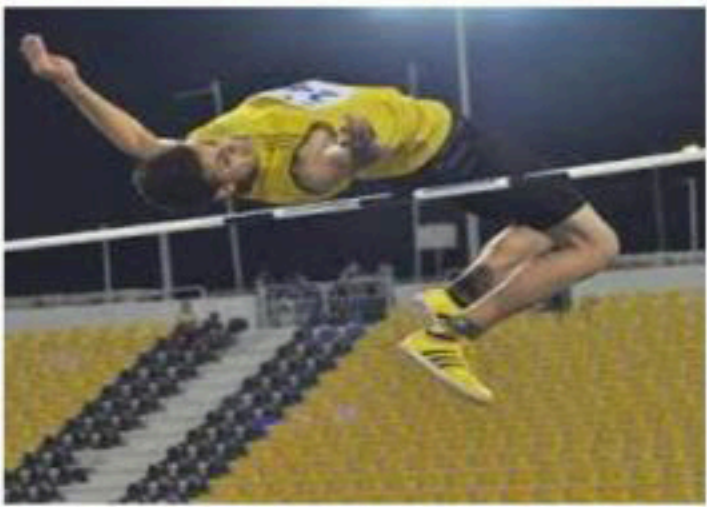


فعاليات ألعاب القوى

المرحلة الثانية الدراسة الصباحية - المسائية
الخصائص والأهداف والمتطلبات

تعليم - أداء - تحكيم



أ.م. عباس علي لفته

م.م. رزاق سعد كريم

٢٠٢٤-٢٠٢٥

الفصل الثالث : فعاآیات عدو الحواجز



فعاليات عدو (ركض) الحواجز

تعد فعاليات الحواجز من أمتع مسابقات المضمار وأصعبهن تكتيكاً لأنها تجمع بين الأداء الفني في الاجتياز والسرعة في الركض والتوافق التام والمرونة والرشاقة في حركات الجسم وانسيابية الحركة النموذجية . ويعد سباق الحواجز من المسابقات التي يشترك فيها النساء والرجال، فهي إحدى المسابقات في الأداء والتي تحتاج إلى مجهود كبير، حيث الأداء الفني لاجتياز الحواجز والتي غير متسابق الحواجز من خبرة في اتقان فن ركض الحواجز سواء الرجال أم النساء والتي تتكون من عدة فعاليات ١٠٠م حواجز نساء ١٠م حواجز رجال ٤٠٠م حواجز رجال ٤٠٠م حواجز نساء .



الخصائص و الأهداف و المتطلبات للأداء الفني

عدو الحواجز يتكون من المراحل:

العدو من البداية حتى الحاجز الأول.

العدو في خطوة الحاجز.

العدو لركض الحواجز.

العدو من الحاجز الأخير حتى خط النهاية.

ويشمل:

التركيز للاعب على تكرار تزايد سرعة الخطوات.

مثالية اجتياز الحاجز برشاقة وسرعة.

العدو المثالي بين الحواجز (زمن واعداد) الاجتياز.

العدو من الحاجز الأخير فن مثالي وخطوات واثقة.

المرحل التعليمية للأداء الفني لعدو الحواجز

المرحلة الأولى: الاقتران - إيقاع الثلاث خطوات

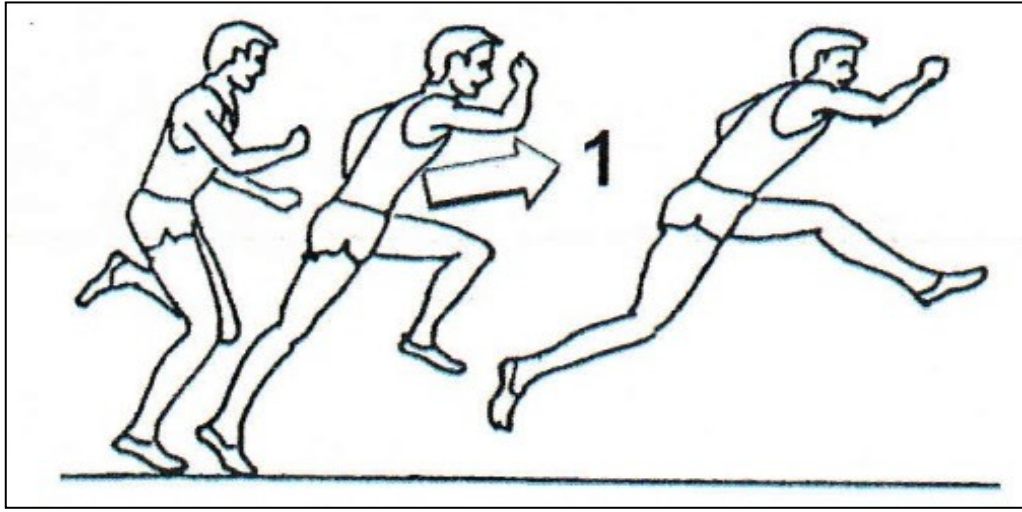


الشكل (٤٧) إيقاع الثلاث خطوات

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. تحديد خطوات اقتران من الحاجز الأول.
٢. سرعة ووضع طبيعي للرأس وعدم النظر إلى أعلى الحاجز.
٣. العدو والقوة لاجتياز الحاجز مع النظر للأمام.
٤. تنمية ثبات الأداء للأقتراب حتى اجتياز الحاجز الأول.
٥. الإيقاع للخطوات بين الحواجز.
٦. عادة ثمانية خطوات ضد الحاجز الأول.
٧. ارتفاع مثالي للجذع في وضع عمودي لوقت أسرع من لحظة البدء.
٨. خطوات مثالية بين الحواجز (قصيرة طويلة قصيرة).
٩. ارتفاع مثالي لمركز ثقل الجسم بين الحواجز.

المرحلة الثانية: مرحلة الإرتقاء

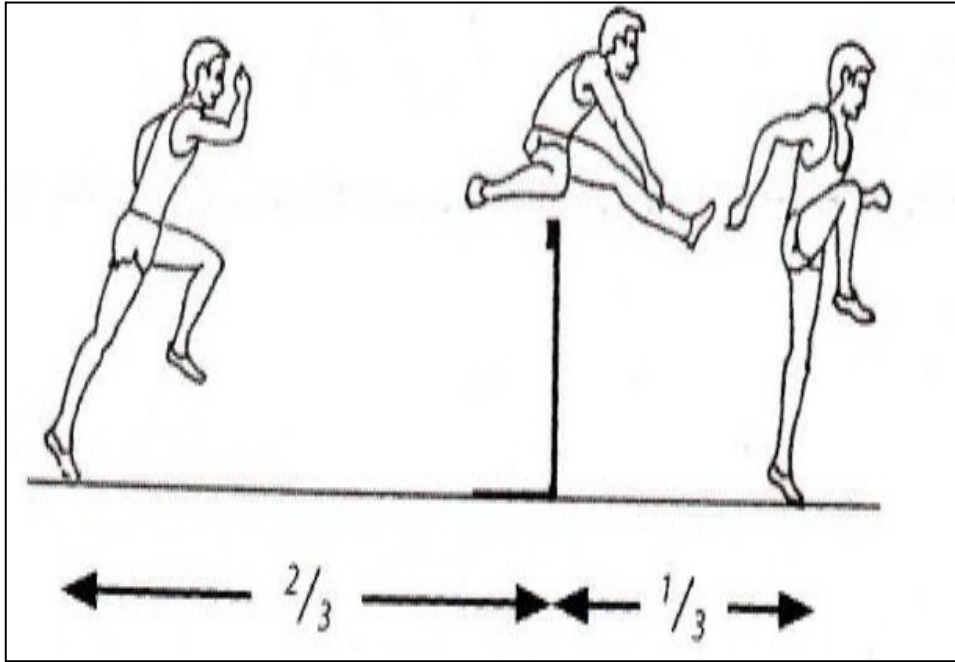


الشكل (٤٨) يوضح مرحلة الارتقاء

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. تركيز النظر الى الحاجز لحظة الارتقاء .
٢. سرعة امتداد المفصل للكاحل والركبة والحوض لرجل الارتقاء.
٣. التأكيد على وضع وحركة الرجل الحرة .
٤. التأكيد على المسار حركي الصحيح لتقليل من ارتفاع الجسم فوق الحاجز .
٥. دفع الرجل الحرة إلى وضع أفقي من البداية إلى النهاية، ثم عمل حركة مقلبية عند الهبوط بعد الحاجز
٦. التركيز للأسفل لمضمار الركض وليس للحاجز .
٧. ارتفاع مركز ثقل الجسم أثناء الاجتياز على الحاجز
٨. الدفع للأمام أكثر منه للأعلى (الركض للحاجز وليس الوثب).
٩. امتداد كامل لمفصل الحوض والركبة والكاحل .
١٠. مرجحة فخذ الرجل الحرة بسرعة إلى الوضع الأفقي .

المرحلة الثالثة : مرحلة اجتياز الحاجز العام

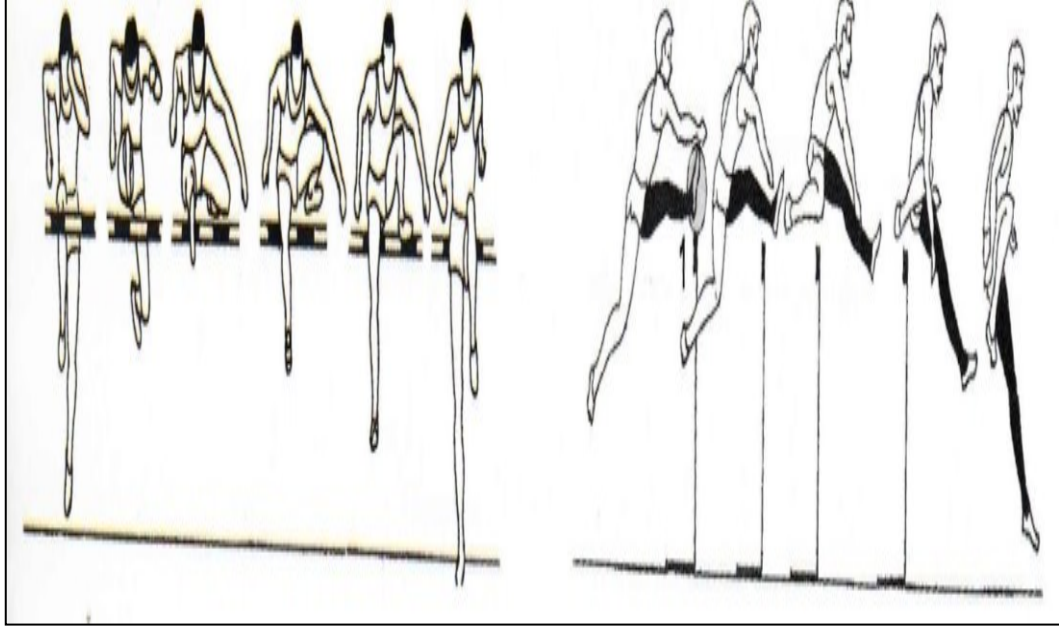


الشكل (٤٩) يوضح مرحلة اجتياز الحاجز (المانع)

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. سرعة الأطراف ووضع الجذع فوق الحاجز.
٢. ضمان اللاعب بحسن التغيير في حركة العدو.
٣. تحديد نقاط الارتقاء والهبوط.
٤. تقليل فقدان السرعة وفترة طيران الجسم في الهواء.
٥. الارتقاء بمشط القدم من أمام الحاجز والثني تكون $3/2$ من المسافة الكلية لخطوة الركض.
٦. خفض الرجل الحرة بنشاط وبأقصى سرعة ممكنة بعد الحاجز.
٧. الهبوط بنشاط على مشط القدم (عدم لمس الكعب الأرض).

المرحلة رابعة : مرحلة اجتياز الحاجز للرجل الحرة

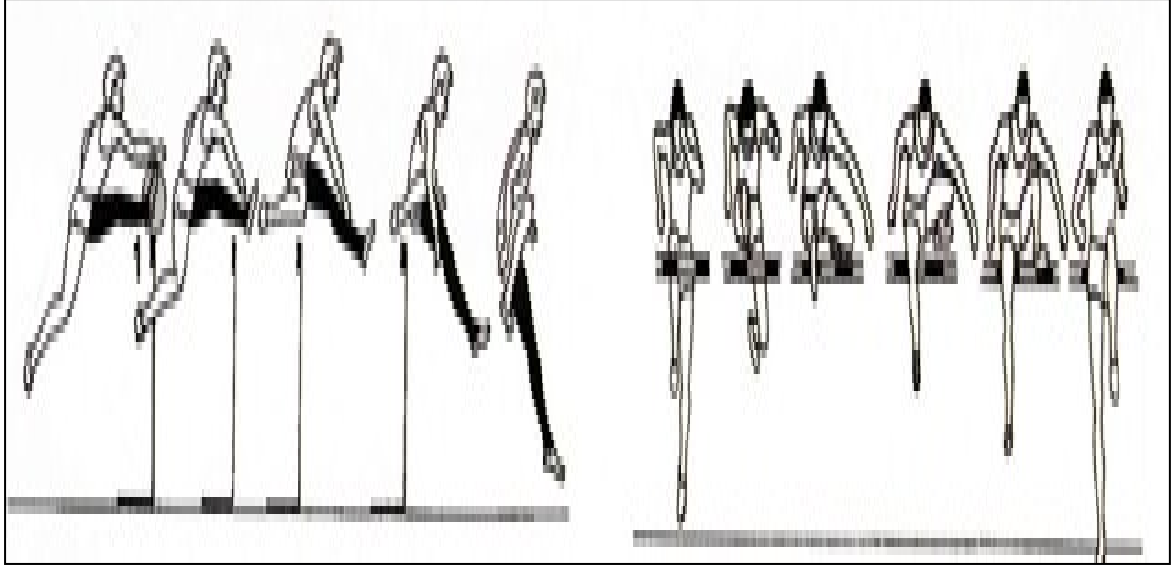


الشكل (٥٠) يوضح الوضع الجانبي والوضع الامامي اثناء اجتياز الرجل الحرة

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. زيادة السرعة المثالية للاعب .
٢. الايقاع الكلي للحركة.
٣. عدم البطيء بالحركة بعيداً الحاجز.
٤. الميل للأمام لتقليل الزمن فوق الحاجز.
٥. امتداد مثالي للجزء السفلي من الرجل الحرة بنشاط إلى الأمام ثم إلى الأسفل في اتجاه الركض.
٦. القيام بثني مفصل قدم الرجل الحرة.
٧. ثني الجذع للأمام في الحواجز المرتفعة يكون واضحاً (وفقاً لطول اللاعب).
٨. موازنة الكتفين للحاجز وللأمام.

المرحلة الخامسة : مرحلة اجتياز الحاجز لمرحلة لرجل الارتقاء

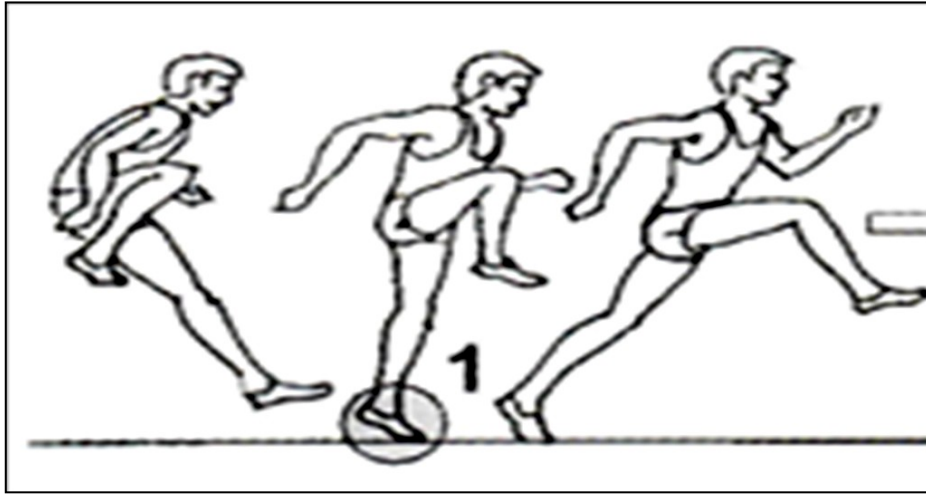


الشكل (٥١) يوضح اجتياز الحاجز

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. مرونة الأداء للحركات.
٢. حركة فعالة للجسم وعدم الركض.
٣. الحفاظ على رجل حرة مطابقة للعدو.
٤. الحفاظ على كعب الرجل الحرة قريب من العقدة ثم الدفع للركبة لأعلى والعدو بشكل كامل.
٥. تقليل مستوى الارتقاء فوق الحاجز والاعداد للهبوط بنشاط.
٦. سحب قدم الارتقاء بجانب الجسم.
٧. موازنة فخذ قدم الارتقاء الأرض تقريباً عند الاجتياز.
٨. الزاوية بين الفخذ والساق (٩٠).
١. ثني مفصل قدم الارتقاء بشكل واضح والأصابع تتجه للأمام.
٢. الحفاظ على ارتفاع ركبة رجل الارتقاء عند سحبها للأمام.

سادساً: مرحلة الهبوط بعد الحاجز



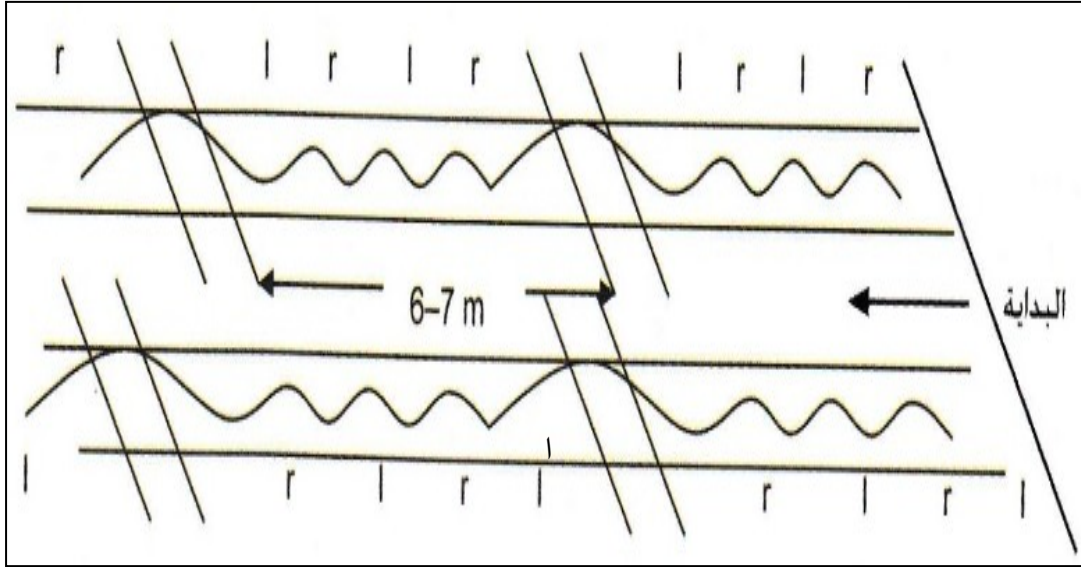
الشكل (٥٢) يوضح مرحلة الهبوط

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. وضع حوض المتصل بقدم الهبوط.
٢. ضبط ارتفاع الحاجز والمسافة أثناء التدريب للحصول على تعليم فعال ومثالي.
٣. الوصول إلى انتقال سريع للركض.
٤. زيادة السرعة بعيداً عن الحاجز.
٥. تحريك الرجل الحرة بطريقة مفاجئة للمساعدة في الانتقال إلى العدو وزيادة السرعة في الخطوة التالية.
٦. تنمية تحمل القوة للحفاظ على إيقاع العدو خلال (١٠) حواجز.
٧. قدم هبوط ثانية والهبوط على الامشاط.
٨. عدم ميل الجسم للخلف أثناء الهبوط.
٩. أثناء قدم الارتفاع حتى مس الأرض، ثم تسحب بسرعة ونشاط للأمام.
١٠. تقليل فترة الاتصال بالأرض والخطوة الأولى قوية وفعالة.

الخطوات التعليمية التدريبية لعدو الحواجز

الخطوة الأولى : الركض فوق حواجز أو عوائق

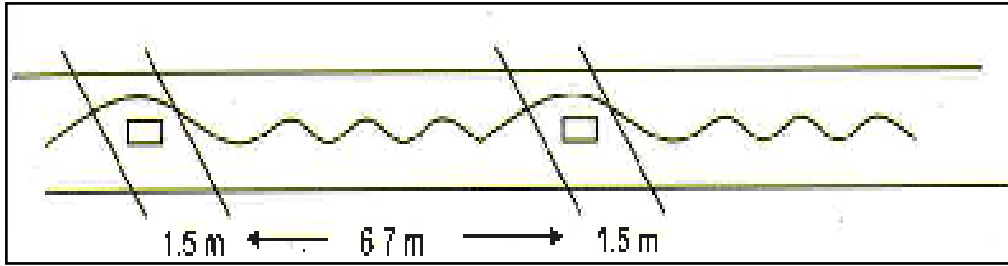


شكل (٥٣) يوضح ضبط العلامات على الارض

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. ركض طبيعي (اعتيادي) .
٢. الشعور بالخطوات الثلاث.
٣. ضبط مكان العلامات (العصي) على الأرض.
٤. استخدام عصي (بعرض (٥،٠) متر - والمسافات بينهما (٦-٧) متراً.
٥. استخدام اقتراب قصير بأحد الرجلين على الأرض.
٦. الركض بين العصي بإيقاع الثلاث خطوات.
٧. عدم الوثب دائماً الركض.
٨. زيادة المسافة بين العصي بزيادة السرعة.

الخطوة الثانية : الركض فوق حواجز أو عوائق

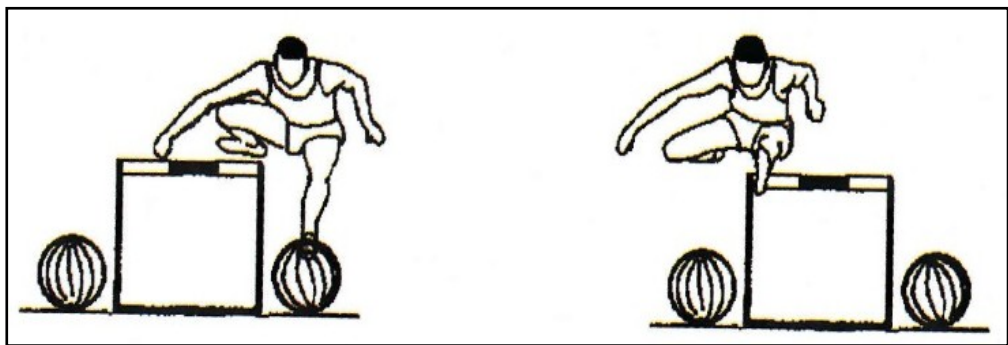


الشكل (٥٤) يوضح استخدام صناديق خلال المسافات

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. الركض بالطريقة الطبيعية مع النظر للأمام بدون وثب.
٢. الإيقاع للخطوات الثلاثة
٣. ضبط مكان العوائق والحواجز كما مطلوب.
٤. الوضوح باستخدام الحواجز وضبط الإيقاع للحواجز.
٥. مسافات بعرض (٥،٥م) وبينهم (٧ - ٧) متراً.
٦. وضع صناديق كرات طيبة خلال المسافات.
٧. الركض فوق الحواجز بإيقاع (٣) خطوات.

الخطوة الثالثة : الركض على جانب الحواجز



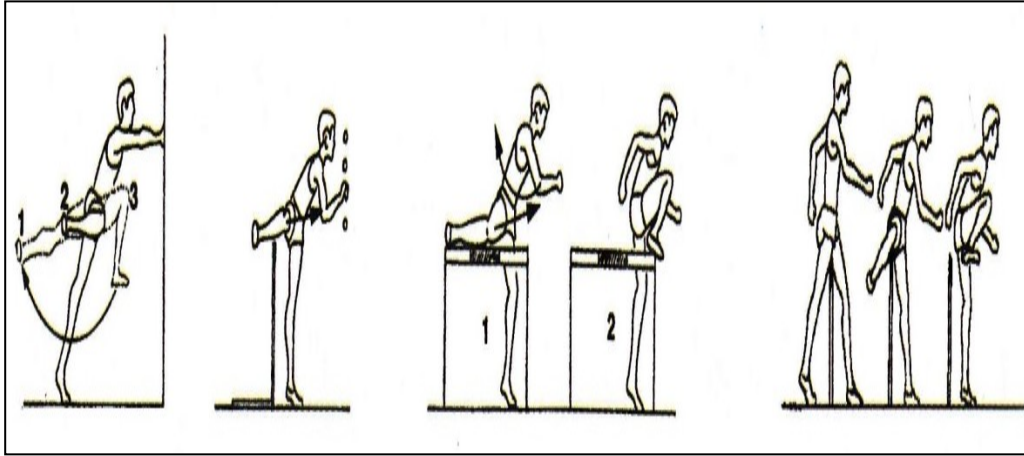
الشكل (٥٥) يوضح الركض على جانب الحاجز

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. التعرف على اجتياز الرجل الحرة ورجل الإرتقاء للحاجز.
٢. استخدام حواجز بالارتفاعات مختلفة متوسطة بينهم (٧-٨) متراً.
٣. الركض على جانب الحاجز بإيقاع (٣) خطوات.

٤. اجتياز الحاجز بأي من الرجلين الحرة والارتقاء.
٥. التركيز على الايقاع وليس الوصول للحاجز.
٦. ارتفاعات مناسبة للحواجز.
٧. هبوط نشط للرجل الحرة وليس ضعيف.

الخطوة الرابعة : تدريبات لرجل الإرتقاء

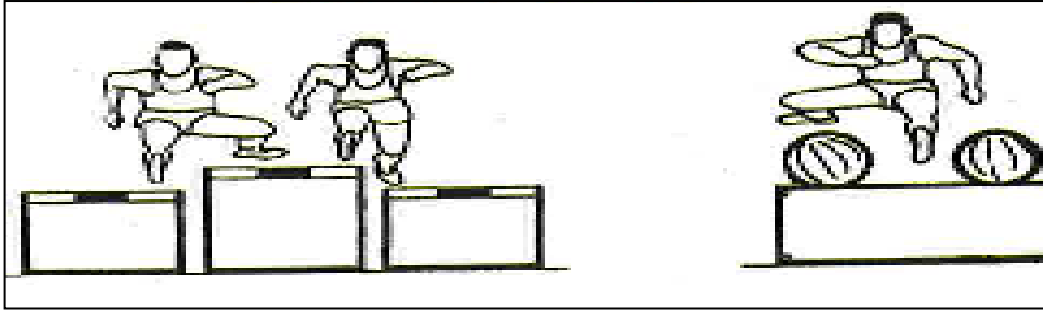


الشكل (٥٦) يوضح التدريب على ارتقاء الحواجز

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. تدريب رجل الارتقاء مع التأكد على هبوط القدم يكون وراء الحاجز.
٢. زيادة سرعة مع زيادة الشعور بالثقة.
٣. عدم المبالغة بالميل على الحاجز.
٤. تحسين لحركة رجل الارتقاء فوق الحاجز.
٥. التدريب على الأداء من وضع الوقوف.
٦. اضافة حواجز والوصول إلى لبخفي.
٧. البداية من المشي ثم الهرولة البسيطة.

الخطوة الخامسة : الركض مع استخدام رجل الإرتقاء والرجل الحرة

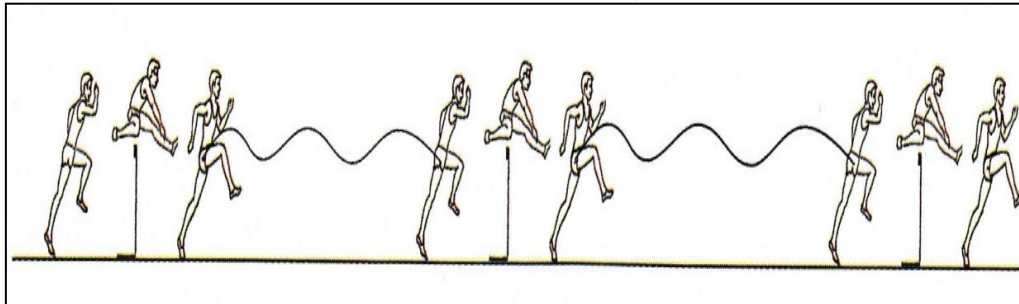


الشكل (٥٧) يوضح استخدام رجل الارتقاء والرجل الحرة

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. إضافة حواجز أو عوائق بينهم (٧-٨,٥) متر.
٢. استخدام ارتفاعات مختلفة للرجل الحرة ولرجل الإرتقاء.
٣. الاجتياز بأي رجل الارتقاء أو رجل الحرة.

الخطوة السادسة : التسلسل الحركي الكامل للأداء



الشكل (٥٨) يوضح الاجتياز باستخدام الارتفاعات مختلفة

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. عدو بطريقة طبيعية فوق الحواجز.
٢. زيادة السرعة بعيد عن الحواجز.
٣. الربط بين التسلسل الحركي الكامل للعدو والحواجز.
٤. استخدام عوائق والمسافات بينهم (٧ - ٨,٥) متر.
٥. استخدام ارتفاعات مختلفة للرجل الحرة والرجل الارتقاء.
٦. الاجتياز بأي رجل الارتقاء أو الرجل الحرة .

مواصفات الحواجز

١. مصنوعة من المعدن أو أي مادة أخرى مناسبة.
٢. الحافة العليا للخشبة (١،٢٥) سم.
٣. طول الخشبة ١،١٨ م ١،٢٠ م.
٤. طول قاعدة الحاجز ٧٠ سم كحد أقصى.
٥. الوزن الكلي لا يقل عن ١٠ كغم.
٦. ارتفاع الخشبة (٧سم) وسمكها (١ - ٢،٥سم) بلونين الابيض والاسود.
٧. اللون الفاتح عند نهاية الخشبة لا يقل عن (٢٢،٥سم).

ارتفاعات ومسافات الحواجز (للنساء)

١. ارتفاع الحاجز للنساء ٠،٨٤ سم في ١٠٠ م حواجز.
٢. ارتفاع الحاجز للنساء ٧٦ سم في ركض ٤٠٠ م حواجز.
٣. المسافة بين الحواجز للنساء ٨،٥ م.
٤. عدد الخطوات في ركض ٤٠٠ م حواجز الاول نساء ١٥-١٧ خطوة.
٥. عدد الخطوات بين الحواجز ٤٠٠ م حواجز للنساء ٢٢-٢٥ أما الرجال ١٣-١٥ خطوة.
٦. المسافة من البداية حتى الحاجز الأول للنساء ١٣ م.
٧. المسافة من الجهاز الاخير حتى خط النهاية للنساء ١٠،٥ م.
٨. المسافة بين الحاجز في ركض ٤٠٠ م حواجز نساء ٣٥ م.
٩. المسافة من البداية حتى الحاجز الأول ٤٥ م للنساء.
١٠. المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية للنساء.والرجال ٤ م.
١١. مسافة خطوة الحاجز للرجال (٣،٢٠ م) وللنساء (٣،٢٠ م).
١٢. المسافة قبل الحاجز في خطوة الحاجز للنساء حواجز ١٤٠ م - ١٦٠ م.

ارتفاعات ومسافات الحواجز (للرجال)

١. ارتفاع الحاجز للرجال ١,٠٦٧م.
٢. المسافة قبل الحاجز من خطوة الحاجز للرجال في ١١٠م حواجز ٢م وبعدها ٢,٢٠م.
٣. ارتفاع الحاجز للرجال في ركض ٤٠٠م حواجز (٩١,٠٧)سم.
٤. المسافة بين الحواجز للرجال ٩,١٤م.
٥. المسافة من الحواجز في ركض ٤٠٠م حواجز رجال ٣,٥م.
٦. عدد الخطوات في ركض ٤٠٠م حواجز الأول للرجال ١٧-٢٢ خطوة.
٧. المسافة من البداية حتى الحاجز الأول ٤,٥م للرجال.
٨. المسافة من البداية حتى الحاجز الأول للرجال ٣,٧٢م.
٩. طول مسافة الخطوات الثلاث بين الحواجز للرجال ٥,٦٥م.
١٠. المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية للنساء والرجال ٤م.
١١. المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية للرجال ٤,٠٢م.

تمريبات الأداء الفني لعدو الحواجز

١. الركض فوق عصي أو كرات طيبة.
٢. تمارين لحركة الذراعين والرجل القائدة وحركة الجذع.
٣. تمارين لضبط إيقاع الثلاث خطوات.
٤. قفز حواجز بارتفاعات مناسبة.
٥. التعلم على اجتياز حواجز (٥ - ٧ - ٩) منخفضة الارتفاع.
٦. الركض لمجاميع حواجز (٣) حاجزاً (٥) حاجزاً (٧) حاجزاً حواجز قانونية مع زيادة المسافة حتى الوصول إلى المسافة القانونية.
٧. الاستناد على الحائط بالذراعين وعملية الثني والمد للرجل القائدة ولعدة مرات .

قانون فعالية ركض الحواجز (١٠٠ - ١١٠ - ٤٠٠) م حواجز

١. الركض في المجال ولا يمكن التجاوز على مجال الغير.
٢. لا يسمح بمرور القدم من جانب الحاجز سواء الداخلي أو الخارجي.
٣. لا يجوز اسقاط الحواجز عمداً.
٤. لا يسمح له عمل بداية خاطئة.
٥. لا يسمح له بإعاقة الزميل في التنافس.
٦. إذا لم يصل إلى خط النهاية.
٧. الانطلاق قبل سماع الاطلاقة.
٨. إذا مرر ساقه تحت مستوى ارتفاع الحاجز لحظة الاجتياز.

استمارة تحكيم الفعاليات

١٠٠ م حواجز - ١١٠ م حواجز - ٤٠٠ م حواجز
أدوار تأهل (١) دور تأهيل (٢) الدور شبه نهائي

المشاركين	التصفيات	الترتيب	الزمن	التصفيات	الترتيب	الزمن	التصفيات	الترتيب	الزمن
٨-٣	نهائي								
١٦-٩	٢	٣	٢						
٢٤-١٧	٣	٢	٢						
٣٢-٢٥	٤	٣	٤	٢	٣	٢			
٤٠-٣٣	٥	٤	٤	٢	٢	٣			
٤٨-٤١	٦	٣	٦	٢	٢	٣			

مجموع مشاركة العدائين لهذا العدد مطلوب كتصفيات أولية للأدوار تأهيل (١) وتأهيل (٢) ودور شبه نهائي

المبحث الثالث : فعالية رمي القرص



فعالية رمي القرص

رمي القرص من الالعاب القديمة والتي كانت تدخل ضمن الالعاب الخماسية (البنثاثلون) لليونانيين. وقد تطورت هذه اللعبة نسبياً بواسطة الرمان والأداة التي كانت تستعمل آنذاك أوسع وأثقل من الأداة الحاضرة وكان قطر الدائرة أكبر من الدائرة الحالية ووزن الأداة أثقل . ورمي القرص من الالعاب المحببة إلى نفوس الرياضيين والجمهور. لكي يحصل لاعب القرص على أطول مسافة ممكنة يجب أن ينطلق القرص بأقصى سرعة ممكنة، وبزاوية معينة

وهناك ثلاث قوى تؤثر على القرص أثناء الرمي وهي:

١. قوة دفع الرياضي للقرص في الهواء.

٢. قوة الجاذبية التي تحاول سحب القرص نحو الأرض.

٣. القوة الناتجة من مقاومة الهواء للأداة.

وللحصول على أطول مسافة أفقية تعتمد على مايلي:

١. سرعة الانطلاق للأداة.

٢. زاوية انطلاق المثالية الأداة مع الأرض هي (٤٣-٤٥) درجة.

٣. ارتفاع نقطة انطلاق الأداة عن الارض

٤. زاوية انطلاق الأداة.

وهذا يعتمد على:

سرعة الانطلاق تتناسب تناسباً طردياً مع قوة الرياضي لمركز ثقل القرص.

للحصول على سرعة انطلاق قصوى يجب أن تكون الارض تحت قدمي الرامي متماسكة وقوية كي يكون رد فعل الجسم لدفع الارض أكبر.

يجب أن ينطلق القرص من يد الرامي قبل أن تترك قدمه الأرض.

أن غرس القدم الأمامية أمام مركز الثقل قبل لحظة الانطلاق يؤدي إلى زيادة سرعة الاكتاف مما يؤدي إلى زيادة سرعة الانطلاق.

أن زيادة كتلة وطول أطرافه تساعد في الحصول على سرعة انطلاق عالية.

أن سرعة الانطلاق تتأثر بالقدة وليس بالقوة فقط.

أن السرعة الانتقالية للقرص تتناسب تناسباً طردياً مع سرعة رامي القرص الدائرية ومع طول نصف قطر الدوران.

مراحل الرمي وتسلسل الأداء الفني الكامل للفعالية

الوصف للمراحل الفنية

النواحي الفنية لرمي القرص

١- وقفة الاستعداد (مسك و حمل القرص)

٢- المرجحة الإستعدادية للدوران

٣- الدوران (بناء القوة)

٤- الانطلاق

٥- التخلص وحفظ التوازن.

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. مرحلة المرجحات والتي تكون من الحركة التمهيد لبناء حركة الرامي.

٢. مرحلة بناء القوة والتي تتزايد سرعة القرص ودوران الجزء السفلي من الجسم متقدماً على

الجسم الجزء العلوي من الجسم محدثاً توتر في الجذع.

٣. مرحلة الرمي والتي تنتج سرعة اضافية تنتقل إلى القرص قبل التخلص منه.

٤. مرحلة التغطية يثبت الرامي ويتفادى الخطأ القانوني.

مراحل الأداء للفعالية

أولاً: مرحلة مسك وحمل الأداة (القرص)

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. احكام السيطرة على القرص لزيادة سرعة

وتحقيق دوران صحيح عند الرمي.

٢. حمل الأداة على السلاميات الأخيرة

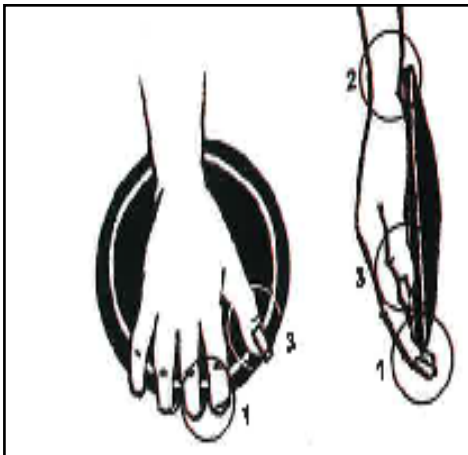
للأصابع.

٣. انتشار الأصابع على حافة القرص.

٤. استرخاء الرسخ وعلى استقامته.

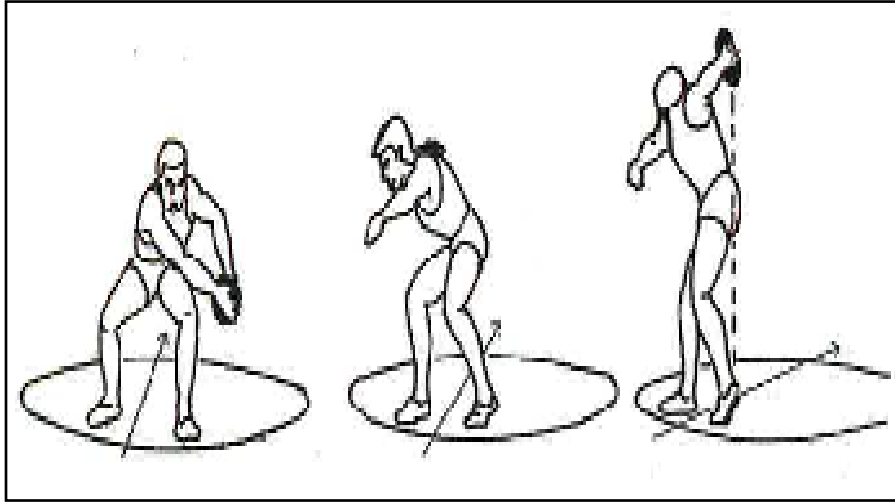
٥. استناد القرص على قاعدة رسخ اليد.

٦. يستند الابهام على القرص.



الشكل (١٦٣) حمل ومسك القرص

ثانياً المرجحات التمهيدية

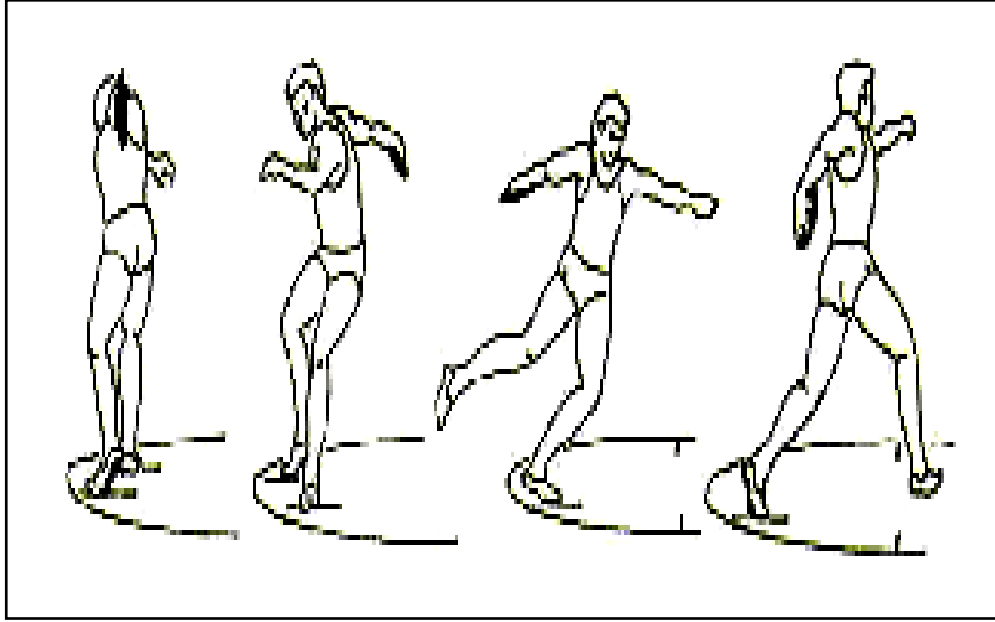


الشكل (١٦٤) يوضح المرجحات التمهيدية

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. توفير بيئة آمنة أثناء الرمي.
٢. ضبط عملية المسكة للأداة.
٣. ثبات الجسم والأطراف في هذه المرحلة.
٤. الإعداد للدوران باللف وأحداث توتر في الجسم والكتف والذراع.
٥. النظر إلى منطقة الرمي خالية قبل الإعداد لهذه المرحلة.
٦. استقرار القرص على اليد بدون القبض للقرص.
٧. التأكيد لمواجهة الظهر لاتجاه الرمي.
٨. المسافة بين القدمين باتساع الكتفين مع أثناء خفيف للركبتين.
٩. الارتكاز على امشاط القدمين.
١٠. مرجحة للخلف للأداة حتى الوصول للمسقط العمودي فوق الرأس.
١١. البدء بلف الجذع في نفس الوقت.
١٢. الحفاظ على ارتفاع الذراعين قريباً من ارتفاع الكتف.

ثالثاً: مرحلة بناء القوة (الجزء الاول من الحركة)

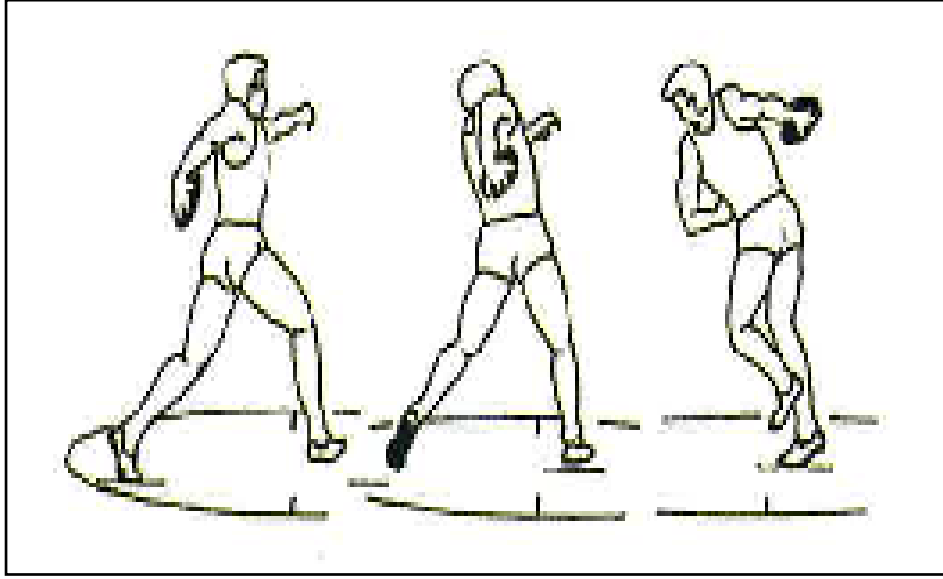


الشكل (١٦٥) يوضح الدوران بناء القوة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. زيادة دقة سرعة الرامي بالأداء والاعداد لعدم الارتكاز.
٢. وضع الجسم للأطراف أثناء الدوران.
٣. المحافظة على السرعة في هذه المرحلة.
٤. الدفع عبر دائرة الرمي.
٥. لف الركبة اليسرى والذراع اليسرى ومشط القدم بفاعلية في نفس الوقت وفي اتجاه الرمي.
٦. تحميل وزن الجسم فوق الرجل اليسرى المنثية.
٧. بقاء الكتف للرامي خلف الجسم.
٨. مرجحة الرجل اليمنى بطريقة متحفظة عبر محيط دائرة الرمي.

رابعاً: مرحلة بناء القوة عدم الارتكاز (الجزء الثاني من الحركة)

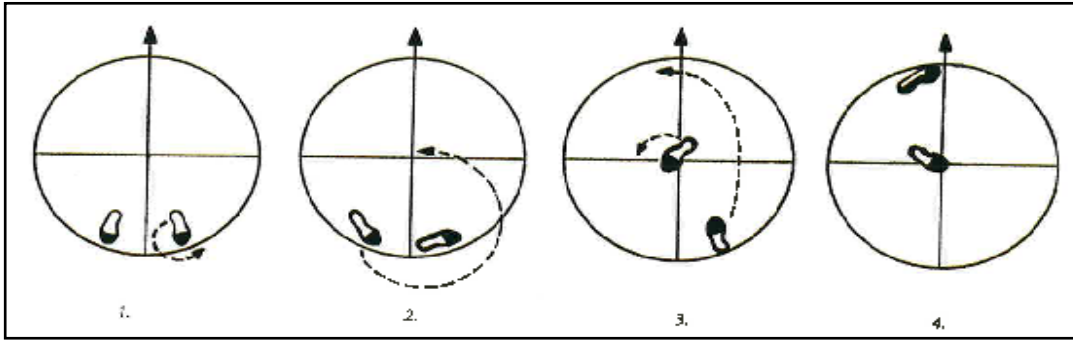


الشكل (١٦٦) يوضح أداء للدوران من الحركة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. أداء فعال للدوران من الحركة.
٢. الحفاظ على الأداة في مستوى الكتف.
٣. الحفاظ على ثبات الرأس لمنح التوازن عبر الدائرة.
٤. زيادة في سرعة الرمي والأداة واحداث توتر بالذراع.
٥. دفع القدم اليسرى للأمام عندما تكون الأصابع في اتجاه الرمي.
٦. وثب منبسط مع مد غير كامل للرجل الدافعة.
٧. الذراع للرامي فوق مستوى الحوض وخلف الجسم.
٨. هبوط القدم اليمنى بفاعلية على مشط القدم ومع اللف للداخل.
٩. الاحتفاظ بالذراع اليسرى للخلف ومقاطعته مع الصدر.
١٠. مرور الرجل اليسرى بجوار الركبة اليمنى بخفة في طريقها إلى مقدمة الدائرة.

خامساً: مرحلة بناء القوة (وضع القدم)

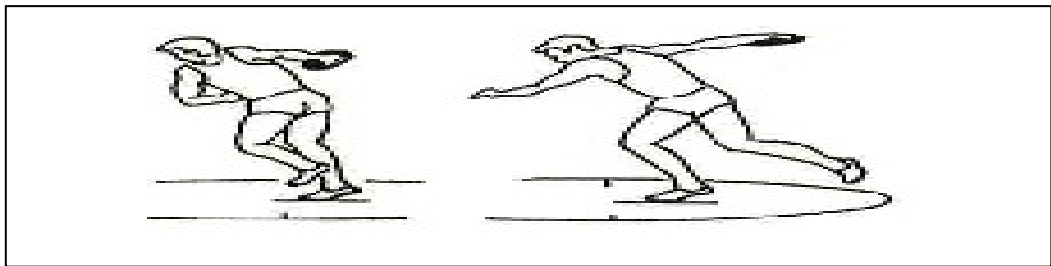


الشكل (١٦٧) يوضح وضع الاقدام

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. تحقيق الارتكاز لأوضاع الجسم الصحيحة.
٢. تباعد القدمين لمسافة أكبر من عرض الكتفين ويكون الدوران لليساار على مشط القدم اليسرى.
٣. مرجحة الرجل اليمنى للخارج والوصول إلى مركز الدائرة.
٤. وضع القدم اليمنى يكون على المشط في مركز الدائرة وهبوط القدم اليسرى بسرعة بعد القدم اليمنى.
٥. يغطي وضع الرمي نصف الدائرة (وضع الكعب - المشط).

سادساً : مرحلة بناء القوة



الشكل (١٦٨) يوضح بناء القوة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. الحفاظ على قوة دفع وبدء مرحلة تزايد السرعة الأخيرة للأداة.
٢. إنشاء للرجل اليمنى.
٣. لف القدم والرجل اليمنى مباشرة في اتجاه الرمي.

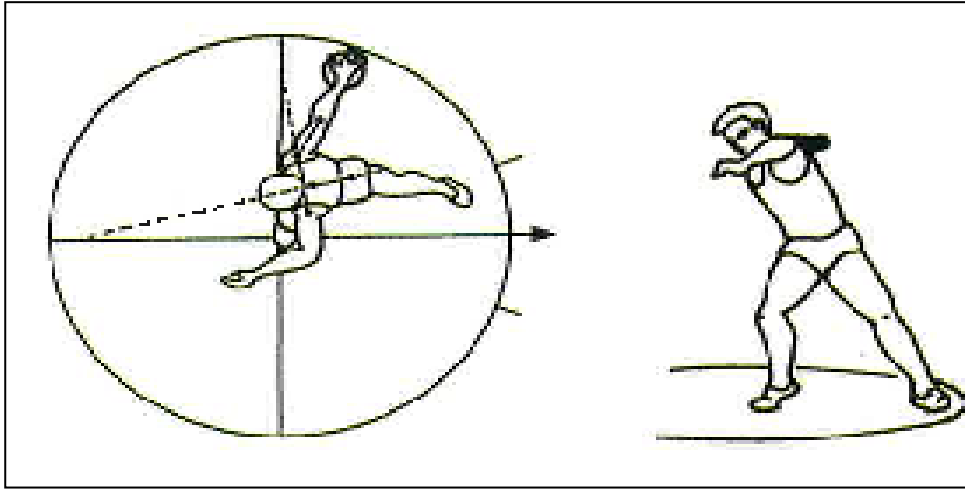
٤. اتجاه الذراع الأيسر نحو مؤخرة الدائرة.

٥. الأداة في مستوى الرأس.

٦. هبوط الرجل اليسرى بسرعة عقب الرجل اليمنى.

٧. البدء بعملية التخلص عندما تكون القدمان على الأرض.

سابعاً: مرحلة الرمي وضع القوة (الجزء الأول)

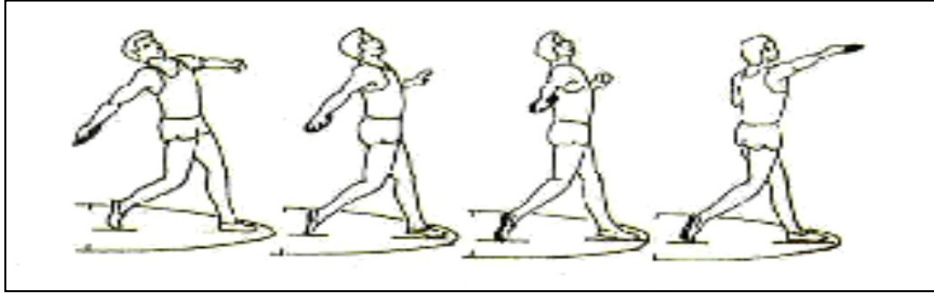


الشكل (١٦٩) يوضح وضع القوة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. الوصول إلى وضع الاستقامة الواحدة للرأس والذقن والركبة والمشط على خط مستقيم واحد في وضع القوة.
٢. التوقيت السليم لاستخدام العضلات الكبيرة قبل الصغيرة.
٣. بداية لزيادة السرعة الأخيرة.
٤. الوزن على الرجل اليمنى المثنية.
٥. محور الكتف فوق القدم اليمنى.
٦. القدمين في وضع (كعب - مشط).
٧. رؤيا واضحة للأداة خلف الجسم من الجانب.

ثامناً: مرحلة الرمي تزايد السرعة الرئيسي (الجزء الثاني)



الشكل (١٧٠) يوضح تزايد السرعة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

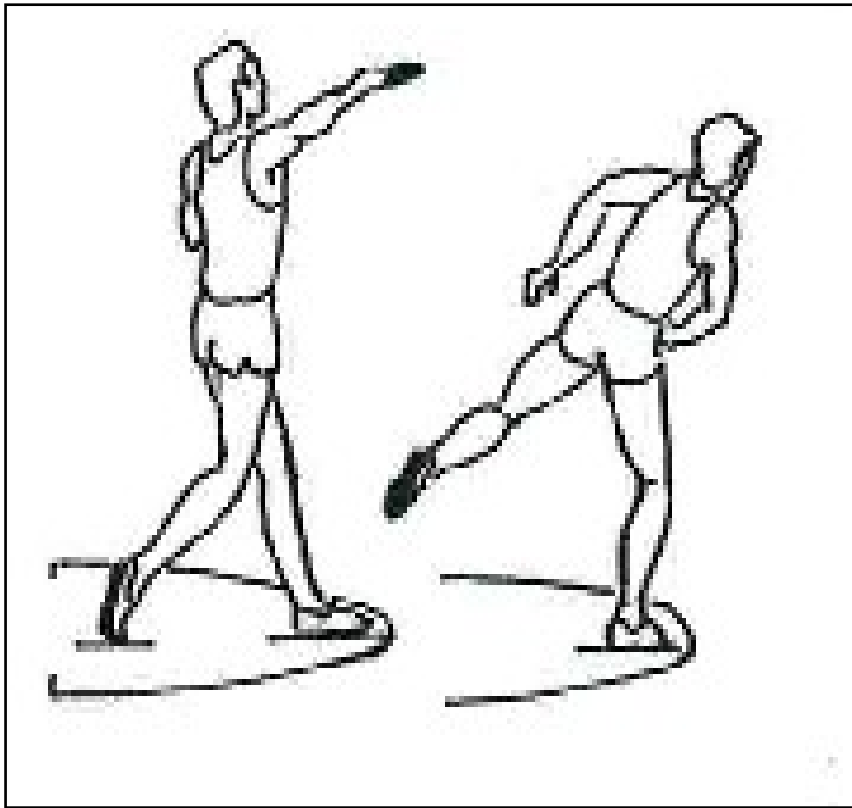
١. الذراع عالية للرامي وخلف الجسم.
٢. أوضاع مثالية للقدمين والاطراف والجذع خلال هذه المرحلة.
٣. تحويل السرعة من الرامي إلى الأداة.
٤. لف للرجل اليمنى والامتداد بسرعة.
٥. الأمتداد بالجانب الأيمن للحوض.
٦. تثبيت الجانب الأيسر من الجسم بواسطة مد الرجل اليسرى وتثبيت المرفق الأيسر المنتهي بالقرب من الجذع.
٧. نقل وزن الجسم من الرجل اليمنى إلى الرجل اليسرى.
٨. سحب ذراع الرمي بعد اتصال القدمين بالأرض وكذلك دوران الحوض.
٩. ترك القرص اليد عند مستوى أقل من ارتفاع الكتف (كتفان تكون متوازية).

تاسعاً: مرحلة التغطية

الخصائص والأهداف والمتطلبات

١. التطوير لتدريب التوقيت لحركة عكسية.
٢. ارتداء حذاء المناسب للأمان والسلامة.
٣. القيام بالرمي والتغطية.
٤. الالتزام بطريقة نشطة من دون توتر مع البقاء في الدائرة.
٥. خروج المتسابق من النصف الخلف للدائرة.

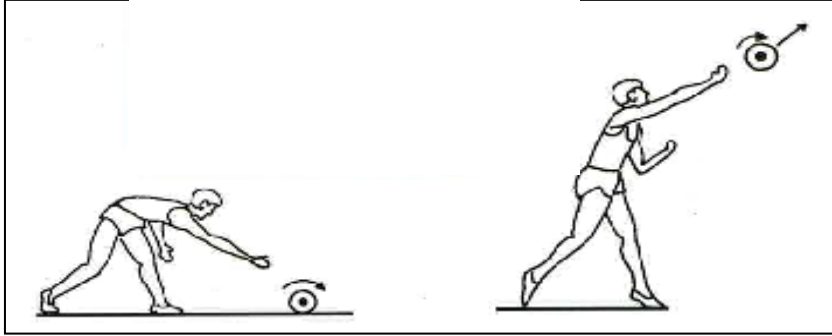
٦. تنمية القوة لتثبيت الجانب الأيسر.
٧. ثبات مثالي للرامي و تقادي الخطأ القانوني.
٨. التبديل السريع للرجلين بعد التخلص من الأداة.
٩. انثناء الرجل اليمنى.
١٠. ميل الجزء العلوي من الجسم للأسفل.
١١. مرجحة الرجل اليسرى للخلف.



الشكل (١٧١) يوضح التغطية

خطوات المراحل التعليمية للأداء الفني لرمي القرص

الخطوة الأولى : التعريف بالأداة وعملية الأحساس

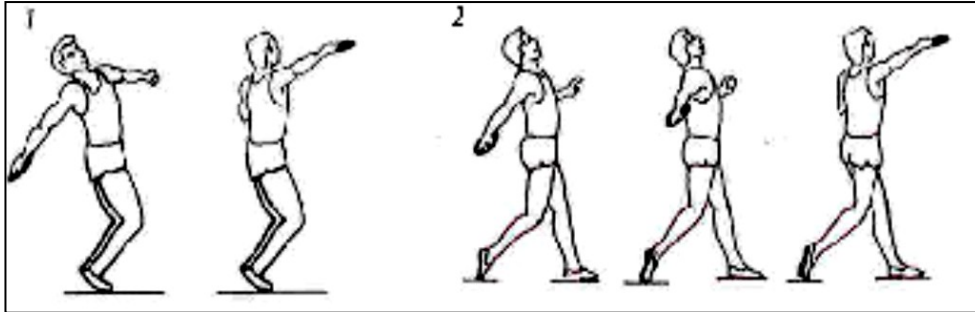


الشكل (١٧٢) تمارينات التعرف بالأداة

التعلم واهداف المرحلة

١. المسك للأداة بالأصابع.
٢. ثني للركبتين لدرجة القرص على الأرض.
٣. الدوران للقرص وخروجه من السبابة.
٤. لف القرص وكيفية التعود عليه بشكل صحيح.
٥. المسك للقرص ومبادئ السلامة والأمان.
٦. تمرير القرص للزميل على الأرض.
٧. التخلص من القرص بالسبابة والأصابع.
٨. تحويل الدرجة إلى رمي القرص بالهواء.

الخطوة الثانية: الرمي للأمام للأداة من الوقوف



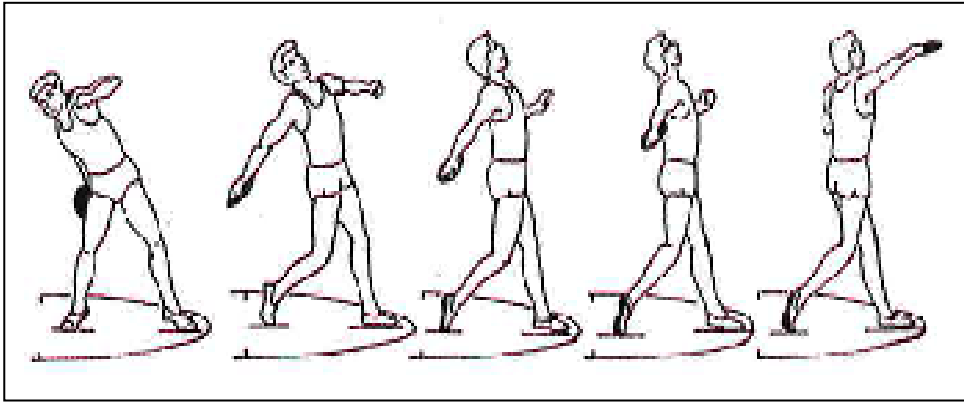
الشكل (١٧٣) يوضح الرمي للأمام

التعلم والأهداف للمرحلة

١. الرمي بخط مستقيم من تزايد السرعة الدورانية.
٢. الاسترخاء عن المرجحة للخلف، ثم نشاط فك حركة اللف.

٣. تحريك القرص لتلافي السقوط.
٤. الرمي من توازي القدمين وتباعد القدمين.
٥. المرجحة والدوران للخلف باستخدام الرجلين كزيادة السرعة ثم الرمي.
٦. استخدام أدوات مختلفة (أطواق، كرات طيبة خفيفة) للرمي على أهداف عدة.

الخطوة الثالثة: الرمي من الوقوف (جانبا)

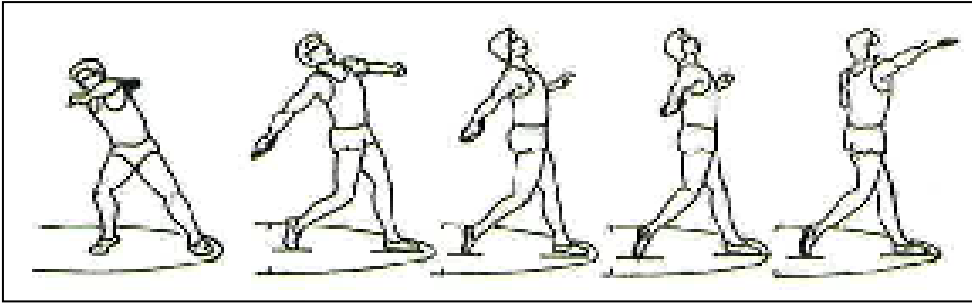


الشكل (١٧٤) الرمي من الوقوف جانبا

التعلم والأهداف للمرحلة

١. استخدام أمثل للرجل اليمنى والفخذين وحركة التثبيت للأداء.
٢. القرص في مستوى ارتفاع الرأس.
٣. التأكيد على خروج القرص من السبابة.
٤. اليد مواجهة الكتف الأيسر لمواجهة مقطع الرمي مع تباعد القدمين باتساع كتف ونصف.
٥. مرجحة القرص والارتكاز على القدم اليمنى.
٦. دوران الكعب الأيمن للخارج بينما الدفع للجانب الأيمن للحوض للأمام والتثبيت يكون بالرجل.
٧. التأكيد بالتغطية بشكل طبيعي.

الخطوة الرابعة : الرمي من الوقوف من وضع القوة

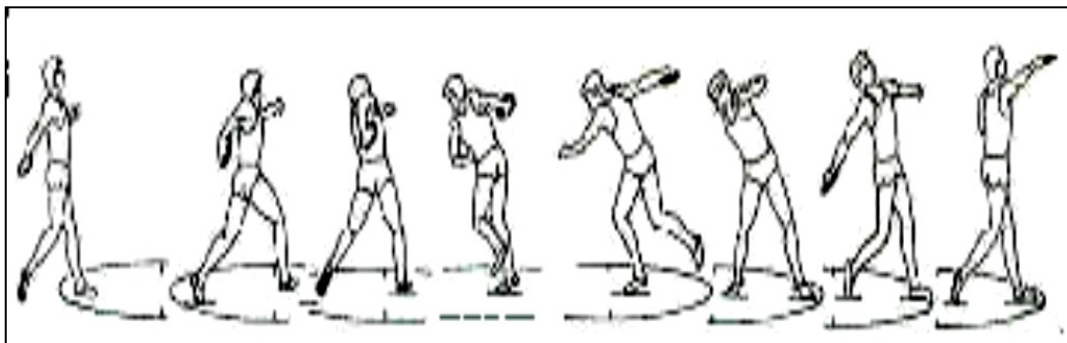


الشكل (١٧٥) الرمي من الوقوف

التعلم والأهداف للمرحلة

١. حركة فعالة للرجل اليمنى ودوران الرجلين والحوض والكتفان.
٢. المسقط الرأسي لوضع القوة (ذقن - ركبة - مشط).
٣. خروج الأداة من السبابة وذلك للتخلص منها.
٤. زيادة في سرعة الدوران للأداة كلما زاد ثبات الجسم.
٥. البدء للأداء والظهر مواجه مقطع الرمي.
٦. البدء بحركة نشطة لدوران الجانب الأيمن للحوض للأمام.
٧. مرجحة الأداة للخلف والأعلى مع اتجاه لراحة اليد للأسفل مع المراعاة بدون توقف للحركة.

الخطوة الخامسة : الرمي من دوران واحد



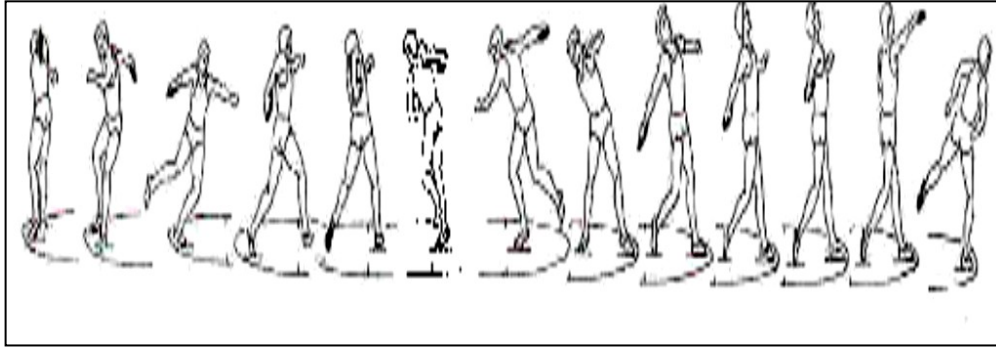
الشكل (١٧٦) يوضح الرمي من دوران واحد

التعلم والأهداف للمرحلة

١. ارتفاع ذراع الرمي.
٢. الركض عبر الدائرة بدون وثب.

٣. أداء فعال لدوران واحد كامل.
٤. جعل الحوض مفتوحاً مع الوضع الصحيح للعقب الأيمن والمشط الأيسر على خط واحد.
٥. بدء الحركة من خارج الدائرة مع مواجهة مقطع الرمي مع بقاء الأداة خلف الجسم.
٦. خطوة داخل الدائرة مع دوران القدم اليسرى للداخل متجهاً لليسار.
٧. الدوران للأمام على القدم اليسرى مع استمرار الحركة النشطة للقدم اليمنى للوصول لوضع القوة والرمي.

الخطوة السادسة : التسلسل الحركي الكامل للأداء



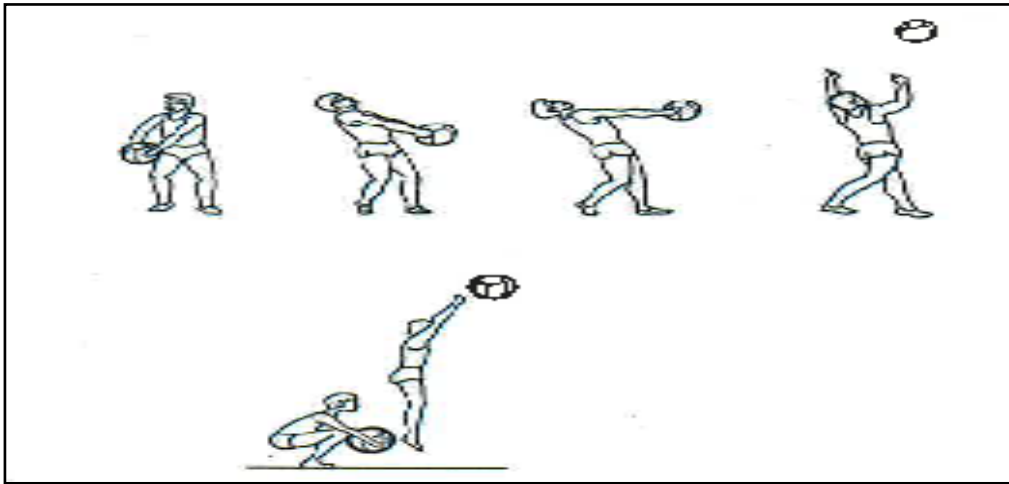
الشكل (١٧٧) يوضح تسلسل الأداء الكامل

التعلم والأهداف للمرحلة

١. ربط فعال للمراحل السابقة مع حركة كاملة.
٢. تطوير السرعة وإيقاع الرمي.
٣. القوة الانفجارية أثناء الرمي والتخلص.
٤. التسلسل الحركي الكامل مع التحكم في وضع القوة وتصحيحه.
٥. استخدام أدوات أخف (اقراص) في الرمي.
٦. استخدام أدوات مختلفة (أطواق، قضبان حديدية، كرات طبية).
٧. التأكيد في رسم أداء كامل للحركة ككل.

تمريبات للأداء الفني

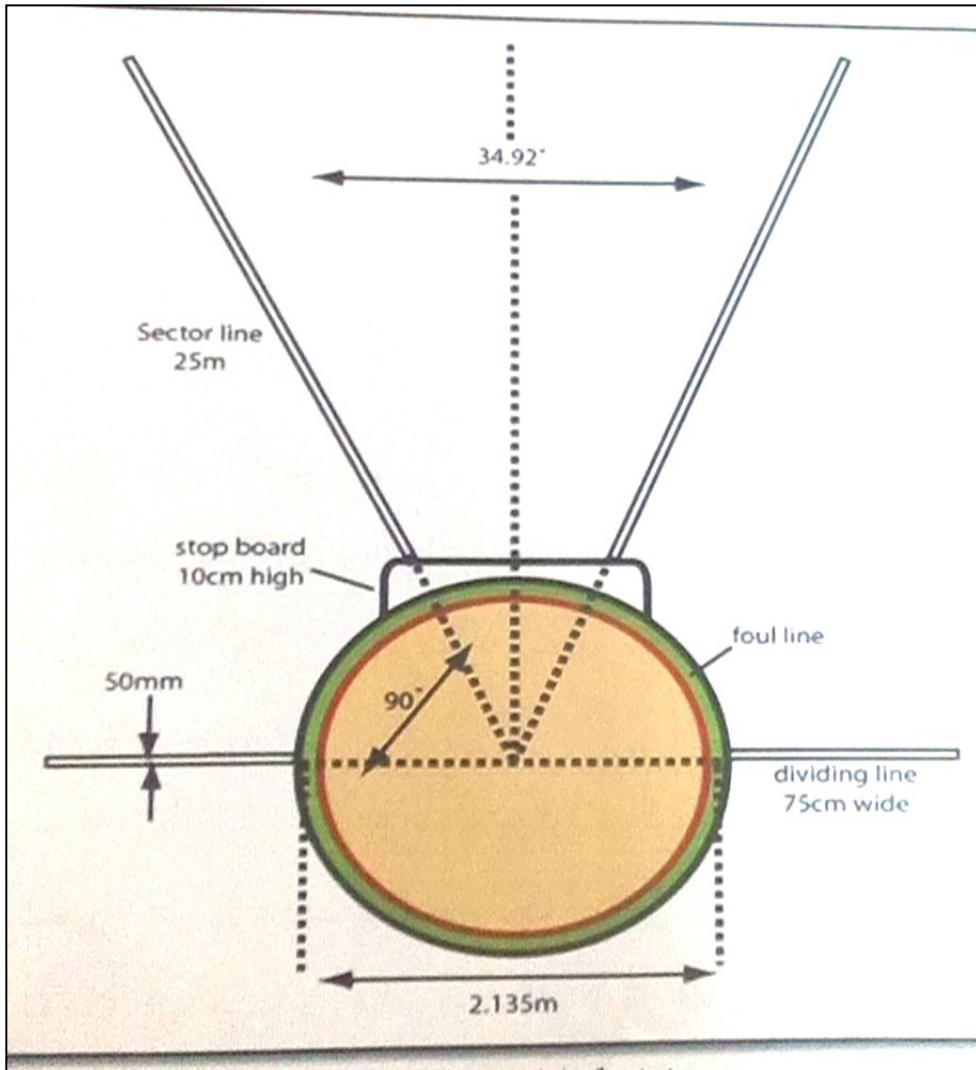
١. رمي كرات طبية مختلفة الأوزان ومن عدة أوضاع للرمي.
٢. تمريبات لعملية الدوران بدون رمي للأداة.
٣. استخدام أدوات أثقل من الأداة في الرمي لزيادة القوة.
٤. الرمي من المواجهة.
٥. الرمي من نصف المواجهة.
٦. الرمي من وضع القوة.
٧. الرمي من دوره واحدة.
٨. الرمي من دخول سريع للدائرة ومن دورة واحدة.
٩. استخدام أدوات مساعدة في الرمي (أطواق) - قضبان حديدية.
١٠. تمارين حديد فعالة لزيادة القدرات البدنية كالقوة والسرعة و تمارين الرشاقة والمرونة.



الشكل (١٧٨) بعض التمرينات بالكرة الطبية

القرص :

يصنع جسم القرص من الخشب المطاط بإطار حديدي أو أي مادة أخرى مناسبة. صفائح معدن مثبتة بمستوى سطحي الخشبي ولها مركز الدائرة بالضبط المشكّلة بدائرة معدني بطريقة يمكن بها ضبط الوزن ، الذي يستعمله الرجال (٢) كلغ أما القرص الذي تستعمله النساء فوزنه (١) كلغ واحد.



الشكل (١٧٩) يوضح ابعاد اداة القرص

قانون فعالية رمي القرص

١. الترتيب للمتسابقين حسب القرعة لأخذ محاولاتهم.
٢. إذا كان عدد المتسابقين أقل من (٨) فيصار إلى سباق نهائي من (٦) محاولات.
٣. إذا كان عدد المتسابقين أكثر من (٨) فيصار اعطاء المتسابق (٣) محاولات واختيار (٨) إلى النهائي واعطائهم (٣) محاولات اضافية.
٤. لا يسمح بمغادرة الدائرة إلى أن تسقط الأداة داخل قطاع الرمي.
٥. يسمح بمس الحافة الداخلية لمحيط الدائرة ولا يسمح للمس خارج الدائرة.
٦. عدم اشراك المتسابق بعد بدء الفعالية.
٧. يتم ابعاد المتسابق من المنافسة إذا تأخر عن الأداء بعد مرور الزمن القانوني لديقية واحدة.
٨. قفص الرمي على شكل حرف U من المقسط الأفقي.
٩. اتساع الفتحة الأمامية ٦م من على بعد ٧ متر من مركز الدائرة.
١٠. فتحة الشباك لا تزيد ٥٠مم أو ٤٤ من الحبال.
١١. مقاومة انقطاع الحبال لا يقل عن ٤٠ كغم.
١٢. درجة رمي القرص (٦٩ °) للرامي للاعبين والأيسر.
١٣. يرمى القرص من دائرة قطرها (٢,٥٠) متر يحيط بها طوق من الحديد يرتفع عن سطح الأرض بمقدار (٢) سم.

استمارة تحكيم فعالية الرمي

الرقم القياسي العالمي:

الرقم القياسي

التاريخ: / /

اسم المنافسة

الفعالية:

العراقي:

الفئة

رقم الصدر	الترتيب النهائي	المحاولة السادسة	ترتيب المتسابقين	افضل انجاز	المحاولات		الترتيب للمتسابقين	افضل انجاز	المحاولات			النادي	اسم اللاعب	ت	
					٥	٤			٣	٢	١				
															١
															٢
															٣
															٤
															٥
															٦
															٧
															٨

المشرف العام

مسؤول لجنة الحكام

الحكم المسؤول

المبحث الثاني : فعالية الوثبة الثلاثية



فعالية الوثبة الثلاثية

يعد الوثب الثلاثي نوع من أنواع ألعاب القوى والألعاب الأولمبية والتي تنقسم فيه الوثبة إلى ٣ أقسام (القسم الأول الذي يتطلب من الرياضي القفز والهبوط بنفس الرجل - قفز بالرجل اليمنى والهبوط بالرجل اليمنى والعكس صحيح، القسم الثاني والذي يتطلب من الرياضي الهبوط بقدم مغايرة للقدم التي قفز بها، والقسم الثالث والذي يطلب من الرياضي الهبوط فقط في الحفرة الترابية المعدّة للهبوط) .

مسموح للرياضي الجري لمسافة أقصى حد لها ٤٠ متر قبل القفز نحو الحفرة الترابية.

يُسمح لكل رياضي بإجراء ٣ قفزات وتحتسب القفزة الأفضل والأطول.

يتم إلغاء القفزة في حال تجاوز أي جزء من قدم اللاعب لحافة القفز الموضوعة أرضاً.

لاسم الأصلي للقفزة الثلاثية ، "القفزة ، والخطوة ، والقفز" يصف بدقة هذا الحدث الأولمبي. يجب أن يتخطى اللاعبون علاماتهم بدقة في جميع المراحل الثلاثة من القفزة لتحقيق النجاح. فهي تستخدم مزيجاً من السرعة والقوة ، مع تقنية ثابتة وسليمة متسقة.

تعتبر الوثبة الثلاثية من المهارات التي تعتمد على اكتمال الجسم بجوانب الاداء الحركي من حيث القدرات المركبة فيها من قوة ورشاقة ومرونة وتحمل خاص للساقين

والتي يتطلب ادائها من المتسابق ان يؤدي وحسب قانون المسابقة المراحل الفنية:-

أ. الأقتراب (الركضة التقريبية) . ب. الحجلة . ج . الخطوة .د.الوثبة . هـ.الهبوط

تعتمد قوة اندفاع الجسم وسرعته على :-

١- قدم الارتقاء

٢- زاوية الارتقاء للرجل مع الارض .

٣- انثناء مفصل الحوض والركبة،

٤- استقامة الجذع .

٥- وضع الذراعين

٦- وضع الجسم أثناء الهبوط.

٧- وضع الحوض أثناء الهبوط.

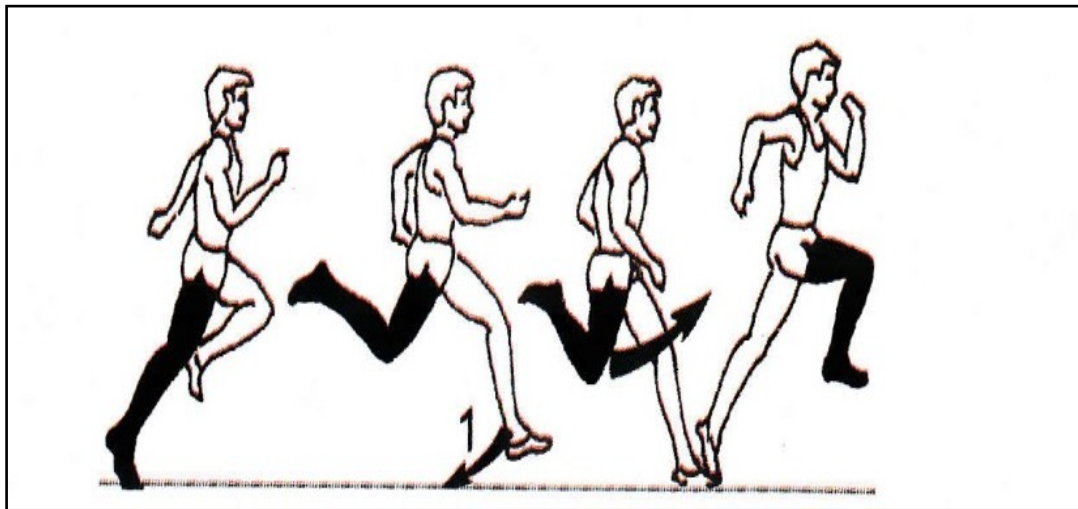
٨- مراحل أداء حركة الذراعين.

٩- الحركات الاستمرارية لأداء الوثبة.

مراحل فعالية الوثبة الثلاثية :-

١. مرحلة الاقتراب (الركضة التقريبية)

الركضة التقريبية لا يختلف الاقتراب في الوثب الثلاثي عنه في الوثب الطويل بصورة جوهرية ويجب أن يصل اللاعب في نهاية الاقتراب الى معدل عال من السرعة المثالية للاستعداد للارتقاء ، وتتراوح مسافة الاقتراب عند اللاعبين الدوليين ما بين ٣٨-٤١ متر ، أي ما يعادل ١٨ - ٢٠ خطوة ، ويختلف الإيقاع الحركي في الخطوات الأخيرة من الاقتراب في الوثب الثلاثي ، حيث تقصر الخطوات قليلا مع زيادة معدل السرعة والاستمرار في رفع الركبة عالياً دون إهمال متطلبات فرد (مد) الرجل تماماً في الارتقاء ، وتضمن عملية ضبط الخطوات الأخيرة من الاقتراب تمهيد وضع القدم بالقرب من مسقط مركز ثقل الجسم ، وعدم انخفاض مركز الثقل للجسم كثيرا . أثناء الاستعداد للارتقاء بحيث تكون الإعاقة قليلة في الارتكاز الأمامي مع انخفاض مسار الطيران وهو من متطلبات الأداء في الوثب الثلاثي.



الشكل (٨٦) يوضح الاقتراب

الأهداف و الخصائص و المتطلبات

- ١- الوصول بالجسم لأقصى سرعة لعملية النهوض.
- ٢- الركض بشكل - وسل للوصول الى التحكم بسرعة الاقتراب.
- ٣- الركض و الاقتراب متفاعلان
- ٤- زيادة تردد الخطوة على نهاية الاقتراب
- ٥- زيادة بالسرعة من خلال مرحلة الاقتراب.
- ٦- وضع القدم سريع قمع حركة تحللية للاسفل والخلف.

مراحل التعليم للاقتراب

الأهداف و الخصائص و المتطلبات

- ١- سرعة ٣٠ - ٥٠ م
- ٢- تدريب الوثب المنوع .
- ٣- تدريبات حواجز متنوعة
- ٤- تدريبات لتقوية
- ٥- تدريبات لتقوية الجذع.

٢. الإرتقاء

- ويجب أن يوفر الارتقاء للحجلة مطلبين أساسيين هما :-
١. ضمان مسار طيران طويل لمركز ثقل الجسم.
 ٢. المحافظة على السرعة الأفقية بقدر الإمكان .
- ويجب الربط بين هذين المطلبين بأفضل صورة ، وهذا يعني ان
- تطول مسافة الحجلة بقدر الإمكان .
- المحافظة على مستوى السرعة.

- نوعية أداء الحجلة أهمية كبيرة في تحديد طول المسافات الجزئية بالنسبة للمسافة الكلية .
لتحديد النسب فيما بين هذه المسافات الجزئية ، وبالنسبة لتحديد أطوال المسافات الجزئية للوثب الثلاثي فيجب النظر إلى أن هناك طريقتين أساسيتين للوثب الثلاثي

- طريقة الوثب المرتفع .

- طريقة الوثب المنخفض .

ويتضح الفرق بين الطريقتين بصفة خاصة في الحجلة ، وتمثل الخطوة أهمية خاصة ، ويستطيع اللاعب الدولي إنجاز مسافة طويلة في الخطوة ، ويجب أن يقطع اللاعب الخطوة في مسافة تعادل ٨٠ - ٨٥ % من مسافة الحجلة .



٣. مرحلة الحجلة

تتمثل أهمية الحجلة فيما يلي :

- قطع المسافة المناسبة مع تجنب انخفاض السرعة الأفقية بقدر الإمكان .
- تمهيد الهبوط ثم الارتقاء للخطوة .
- المحافظة على اتزان الجسم .

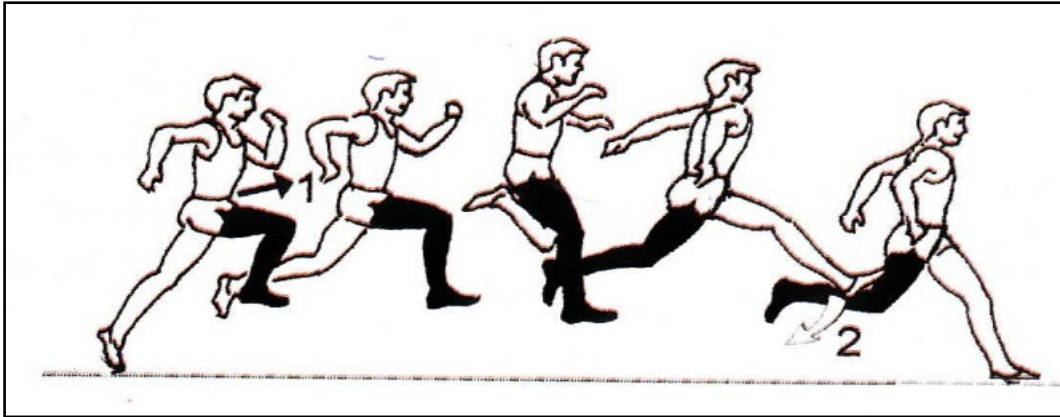
" حيث يرتفع فخذ رجل الارتقاء للأمام الى المستوى الأفقي في الخطوة الأخيرة من الاقتراب ومع مرجحة الساق للأمام ينخفض الفخذ وتمتد الرجل بالكامل لحظة وضع قدم الارتقاء بالكامل على اللوحة بهذه الحركة الايجابية من انخفاض السرعة الأفقية في الارتكاز الأمامي ويقصر من زمن الارتقاء . ومن الأهمية بمكان بعد ذلك ان تمتد رجل لارتقاء بالكامل في مفاصل الحوض والركبة والقدم في اللحظة الأخيرة للارتقاء ."

ويتم مرجحة الرجل الحرة للمستوى الأفقي مع تبادل تحريك الذراعين مع حركة المرجحة ،
وتتقدم رجل الارتقاء للأمام ولأعلى أثناء الطيران إلى أن يصبح الفخذ موازياً لمستوى الأرض
في حين تتأخر الرجل الحرة بحيث يستعد اللاعب لتأدية الخطوة .

ويجب ملاحظة أن يكون جسم اللاعب مستقيماً في كل من الحجلة والخطوة والوثبة ويجب إلا
يميل للأمام أو الخلف أو الجانب ،

الأهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- سرعة الحجلة .
- ٢- على ان تكون الحجلة تغطي حوالي ثلث اجمالي المسافة للفعالية .
- ٣- الارتقاء اماماً وليس للأعلى .
- ٤- المرجحة لفخذ الرجل الحرة في وضع أفقي .
- ٥- الارتقاء الى الامام اعلى .
- ٦- القيام بسحب الرجل الحرة للخف.
- ٧- سحب رجل الارتقاء امام اعلى ثم الامتداد ولمس الارض.
- ٨- استقامة الجذع بالأداء.



الشكل (٨٧) الحجلة

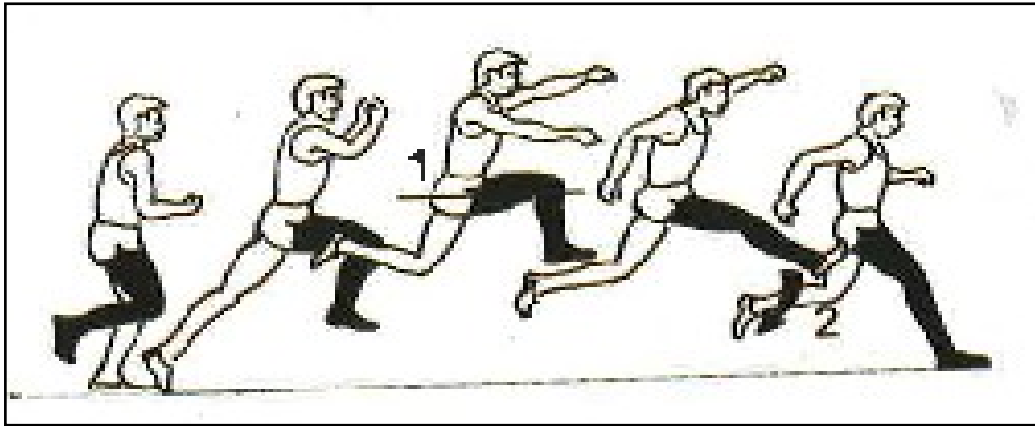
مراحل التعليم للحجلة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- حجلة لمسافة ٣٠م.
- ٢- حجلة لمسافة ٥٠م
- ٣- حجلة قصيرة ثم حجلة طويلة
- ٤- حجلات مختلفة على حواجز مختلفة الارتفاعات وسرعة خاصة.
- ٥- حجلات من الثبات .
- ٦- حجلات من خطوتين.
- ٧- حجلات من ثلاث خطوات .

٣. مرحلة الخطوة

"لا تختلف متطلبات أداء الخطوة كثيرا عن لأداء الحجلة فيما عدا الارتفاع ، حيث يتطلب الارتفاع للخطوة حركة ايجابية لقدم الارتفاع كما هو الحال في الوثبة اللاحقة . بعد مرحة الساق للأمام تمتد رجل الارتفاع تقريبا لتوضع بحركة ايجابية على الأرض أمام مسقط مركز ثقل الجسم بمسافة قدم ونصف "



الشكل (٨٨) الخطوة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- الخطوة تغطي ثلث مسافة الاداء.
- ٢- ارتفاع مناسب الاداء
- ٣- وضع الفخذ وضع افقي او أعلى قليلا.

- ٤- سرعة وضع القدم مع الحركة اسفل خلف.
- ٥- الرجل الحرة على امتداد كامل تقريباً.
- ٦- مرجحة مريحة للذراعين .
- ٧- وضع الجذع عمودي على الارض.
- ٨- الرجل الحرة للامام للاسفل.

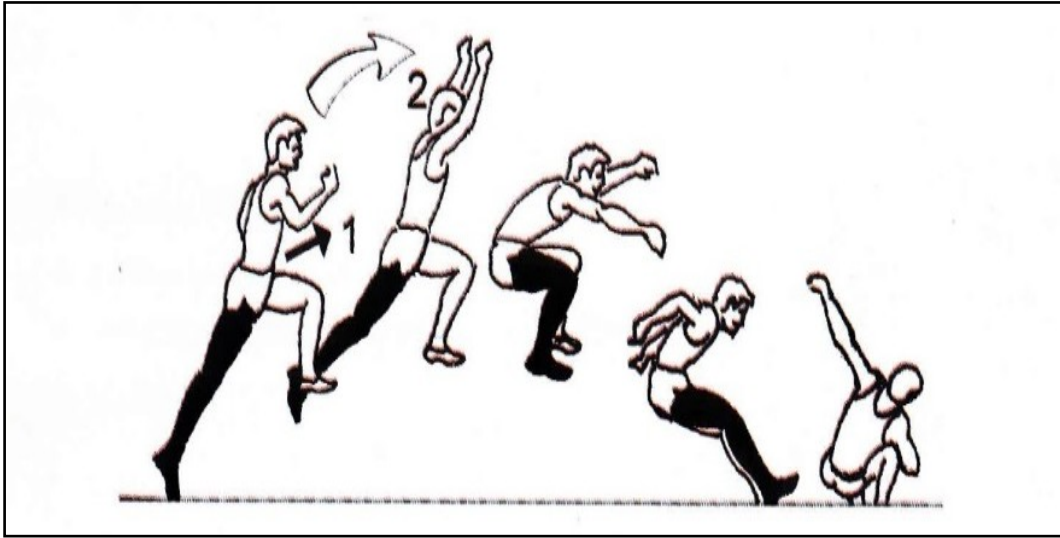
مراحل التعلم لربط الحجلة بالخطوة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- حجلة خطوة لمسافة ٣٠ م .
- ٢- حجلتين خطوة لمسافة ٥٠ م .
- ٣- حجلة خطوتين لمسافة ٣٠ م .
- ٤- حجلتين خطوتين لمسافة ٥٠ م .
- ٥- حجلة خطوة من ثبات لمسافة ٥٠ م
- ٦- حجلة خطوة من ثلاث خطوات ٣٠ م
- ٧- حجلة خطوة من سبعة خطوات ٥٠ م .
- ٨- تكتيك خطوتين ثم حجلتين.
- ٩- خطوة ثم حجلتين.
- ١٠- خطوة ثم وثبة.
- ١١- خطوتين ثم وثبة.

٤. مرحلة الوثبة

" يختار اللاعب طريقة أداء الوثبة التي تتناسب مع امكاناته بحيث يمكنه الاستفادة من مسار الطيران بعدم تناقص مسافة الوثبة أثناء الهبوط".
وفي الارتقاء للوثبة يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم واستقامة الجسم ومرجحة الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي كما موضحة في الشكل (٨٩)



الشكل (٨٩) الوثبة

أهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- حجلة خطوة وثبة من الثبات $\times ٥$ مرة .
- ٢- حجلة خطوة خطوة وثبة $\times ٥$ مرة .
- ٣- وثبة من ثبات ١٠ مرات.
- ٤- خطوة ووثبة ٨ مرات .
- ٥- من الخطوة ٥ وثبة $\times ٦$ مرة .
- ٦- وثبات ١٠ مرة .

الأهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- قدم مؤثرة بساق للاسفل والاعلى .
- ٢- توازن للرجل الحرة في تحقيق التوازن

٣- يفضل طريقة الشراع والتعلق بالتدريب.

٤- قدم فعالة بسرعة للأسفل وللخلف.

٥- قدم ارتكاز مفردة أثناء الارتقاء.

٦- حركة مميزة للذراعين .

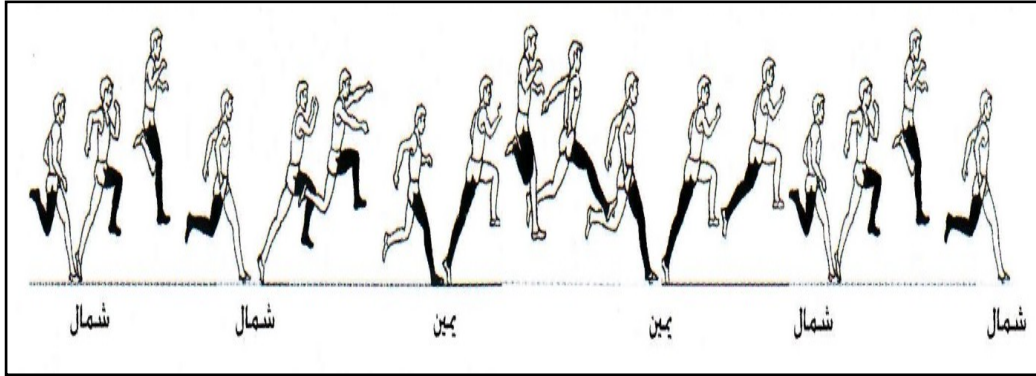
٧- الجسم مستقيم .

٨- رجل ممدودة لعملية هبوط.

٩- يفضل التعلق في مرحلة الطيران .

مراحل التعليم لمراحل الاداء للفعالية

١. وثب ايقاعي للاداء الخصائص

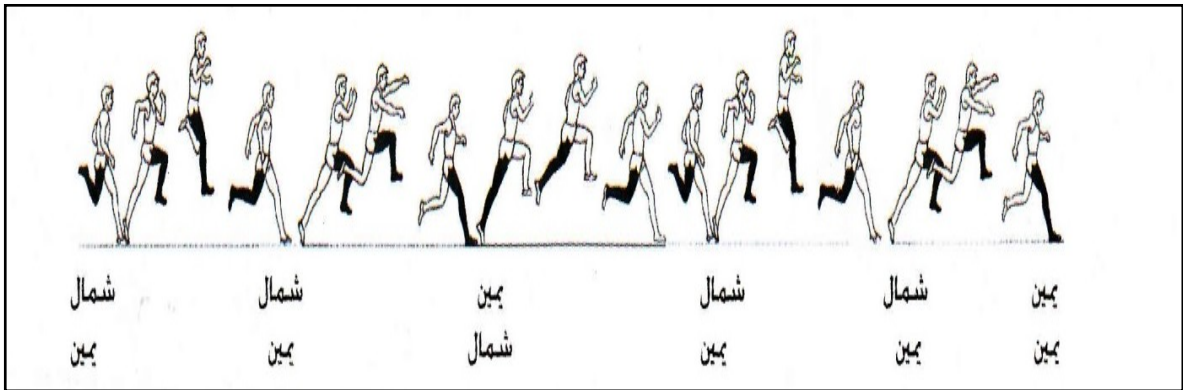


الشكل (٩٠) ايقاع الوثب

التعليم واهداف المرحلة

- ١- الاحساس بالايقاع .
- ٢- خطوات ايقاع من ٣ - ٥ خطوات .
- ٣- تبادل العمل حجلة خطوة . - مزيج تعليمي .

٢. وثب ثلاثي منوع المميزات



الشكل (٩١) يوضح وثب ثلاثي

التعليم واهداف المرحلة

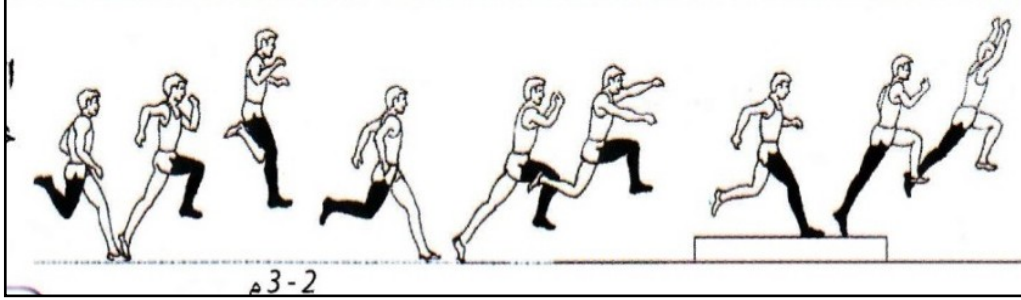
- ١- وثب من ثبات ٥ مرات .
- ٢- وثب من خطوة ٥ مرات .
- ٣- وثب من ٣ خطوات ٣ مرات .

٤- وثب من (٧) خطوات ٣ مرات .

٥- وثب من نصف اقتراب ٥ مرات .

٦- وثب من اقتراب كامل ٣ مرات .

وثبات بأدوات مساعدة المميزات



الشكل (٩٢) يوضح استخدام صندوق من مسافة ٣-٢ م

التعليم وأهداف المرحلة

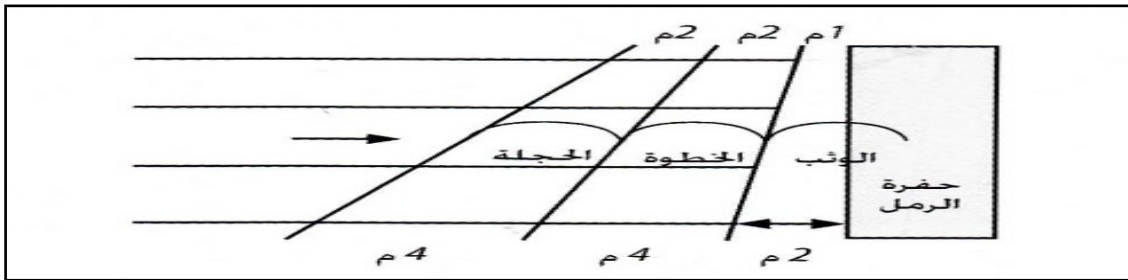
١- حجلة خطوة على منطقة هبوط ٦ مرات .

٢- من منصة النزول حجلة وثبة ٥ مرات .

٣- من حجلة خطوة وثبة على منصة ٤ مرات .

٤- حجلة خطوة على منصة ثم وثبة ٣ مرات .

الايقاع الثلاثي بمسافات المميزات



الشكل (٩٣) يوضح مسافات الحجلة والخطوة والوثب

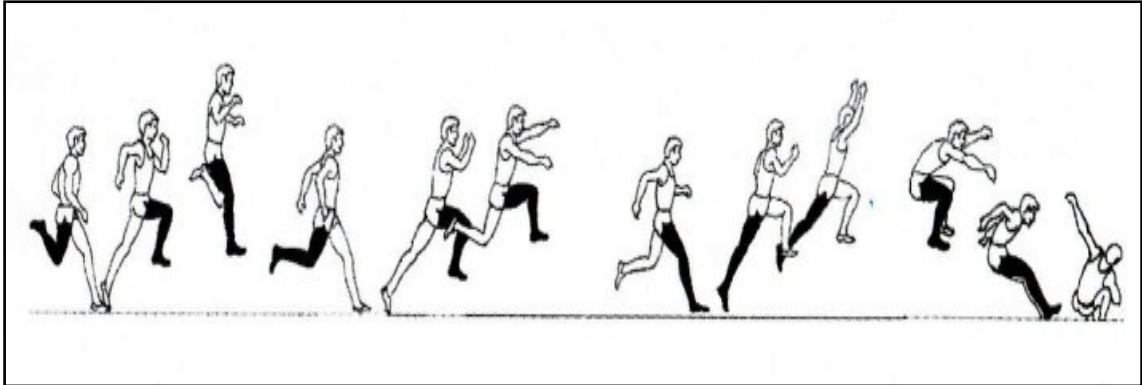
التعليم وأهداف المرحلة

١- السقوط في حفرة من اقتراب لحبال متباعدة ٥ مرات .

٢- الضغوط في الحفرة بزيادة المسافات بين الحبال ٤ مرات .

٣- ايقاع حجلة وثبة من خلال حبال على الارض .

أداء الوثب من مسافات (الأداء الفعلي)

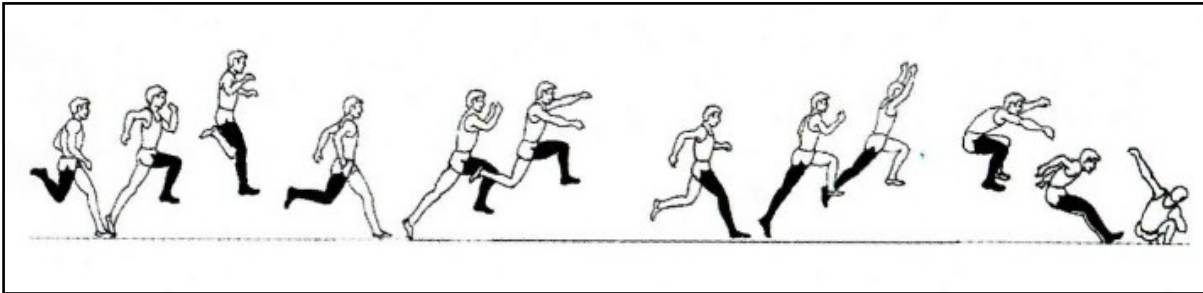


الشكل (٩٤) يوضح الأداء الفعلي

التعليم وأهداف المرحلة

- ١- أداء كامل من ٧ خطوات ٦ مرات .
- ٢- أداء كامل من ١٠ خطوات ٤ مرات .
- ٣- أداء كامل من نصف اقتراب (٢) مرتان .

الأداء الفني الكامل لفالية الوثبة الثلاثية (المسافة الفعلية للسباق)



الشكل (٩٥) يوضح الأداء الحركي الكلي

التعليم وأهداف المرحلة

- ١- ضبط الاقتراب للمتنسابق.
- ٢- ضبط مسافة الاقتراب بالعلامات الضابطة
- ٣- ضبط نقط الارتقاء لمعرفة التغيير في مسافة ضبط علامة البداية وصول الاقتراب للمتنسابق.

٥ . الهبوط

لا يختلف الهبوط عنه في الوثب الطويل ، اذ يتم الهبوط على الارض بكلتا القدمين واندفاع الجسم الى الامام .

تمريبات للأداء الفني

- ١ . وثب متعدد لاجتياز مصاطب أو كرات طبية.
- ٢ . ركض بالقفز لخطوات واسعة لمسافة ٢٠-٣٠م.
- ٣ . ضبط الايقاع من الثبات.
- ٤ . ضبط مسافة الاقتراب.
- ٥ . ربط الحجلة والخطوة والوثبة بتمريبات متنوعة.
- ٦ . الركض وتنفيذ الخطوات للأداء حجلة واحدة.
- ٧ . حجرات متنوعة لتوقيت الوثبة الكامل.
- ٨ . تأدية من عدة أنواع من المسافات.
- ٩ . القفز على عدة حواجز مقلوبة لزيادة القوة لعملية النهوض لمراحل الأداء.
- ١٠ . تأدية الأداء من اقتراب قانوني وأداء مثالي للفعالية ككل.
- ١١ . للمساعدة في بدء الوثب الثلاثي الحصول على الإحساس بالتوقيت والإيقاع المطلوب في هذا الحدث .
- ١٢ . وضع ثلاثة مخاريط في خط ، على بعد ٥ أقدام. الركض من وضع الطائر مسارًا قصيرًا ، ثم ينفذ ثلاث مراحل للقفزة الثلاثية. يجب أن تهبط قدم اللاعب بجانب المخروط المناسب خلال كل مرحلة.
- ١٣ . كلما تحسنت القفزة ، انشر الأقدام أبعد. في نهاية المطاف ، إضافة المزيد من المسافة بين المخاريط الثانية والثالثة ، لمساعدة العبور تعمل على الانتقال بين الساقين التي تحدث خلال مرحلة الخطوة.

قانون فعالية الوثبة الثلاثية

١. اخذ المتسابقين القرعة لاجراء السباق .
٢. افضل محاولة من المحاولات الست لتصنيف المتسابقين .
٣. طول مسافة الاقتراب ٣٥ م - ٤٢ م عرض المجال ١,٢٢ م - ١,٢٥ م .
٤. تبعد لوحة الارتقاء عن منطقة الهبوط ١٣ م للرجال و ١١ م للنساء .
٥. عرض منطقة الهبوط ٢,٧٥ م - ٣ م .
٦. المسافة المثلى بين لوحة النهوض ومنطقة الهبوط ٢٠ م .
٧. مواصفات لوحة النهوض كما في فعالية الوثب الطويل .
٨. اذا كان عدد المتسابقين اكثر من (ثمانية) فيعطى لكل متسابق (٣) محاولات ويعطى الثمانية الفائزين (٣) محاولات اضافية . اما اذا كان عدد المتسابقين اقل من (٨) فيعطى لهم (٦) محاولات دفعة واحدة.
٩. استمارة التحكيم .

استمارة التحكم فعالية الوثبة الثلاثية

اسم اللاعب	النادي	المحاولات	افضل انجاز	الترتيب للمتسابقين	المحاولات	افضل انجاز	ترتيب المتسابقين	المحاولة السادسة	الترتيب ب	رقم الصدر
		١	٢	٣	٤	٥				

المشرف العام

مسؤول لجنة الحكام

الحكم المسؤول

المبحث الرابع: فعالية الاطاحة (رمي)المطرقة



المبحث الرابع : فعالية الاطاحة (رمي) المطرقة

فعالية الاطاحة بالمطرقة من الفعاليات الرمي التي تعتمد في رميها على السرعة وذلك لإكتساب طاقة حركية أكبر للدوران والحصول منها على سرعة انطلاق .

المراحل الفنية لرمي المطرقة

١. مسك المطرقة.
٢. المرجحات التمهيدية .
٣. الدوران (مرحلة بناء القوة) .
٤. مرحلة الرمي.
٥. مرحلة التبديل.

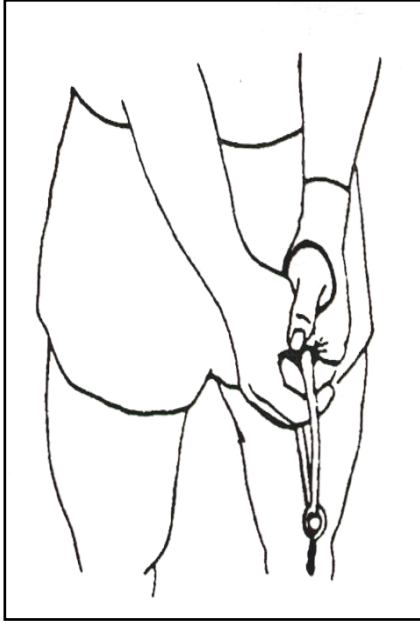
التسلسل الكامل للفعالية لإطاحة بالمطرقة

الوصف للمراحل الفنية

الخصائص والأهداف و المتطلبات للأداء الفني

١. تتكون المراحل الفنية لإطاحة المطرقة مما يلي: الأعداد وبناء القوة والرمي.
٢. في مرحلة الاعداد (المرجحات) تبدأ حركة المطرقة ويتحرك اللاعب لبدء الدوران.
٣. في مرحلة بناء القوة (الدوران) تتزايد سرعة كل من اللاعب والمطرقة خلال ٣ أو ٤ دورانات .
٤. في مرحلة الرمي تنتج سرعة إضافية وتنقل إلى المطرقة قبل الرمي.
٥. لا توجد مرحلة خاصة بالتغطية في إطاحة المطرقة ويبقى اللاعب في وضع الرمي.
٦. الاستمرار في حالة الدوران لحين التخلص من الأداة والتغطية .

أولاً: مرحلة مسك الأداة



الشكل (١٨٠ب) يوضح مسك المطرقة

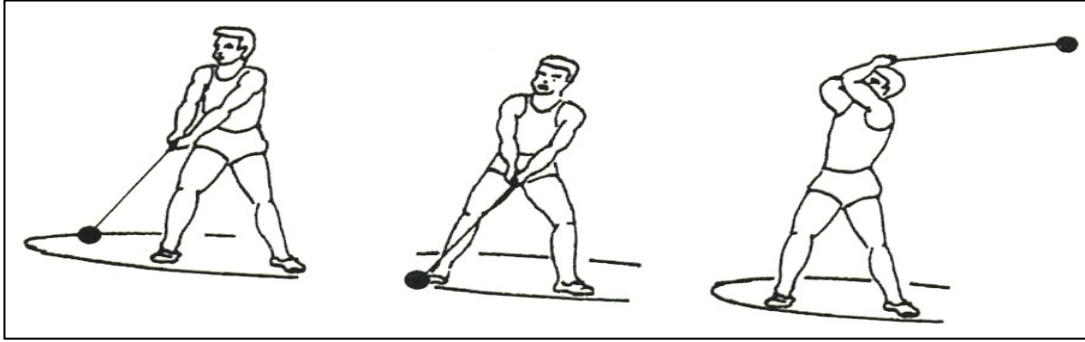


الشكل (١٨٠أ) مسك الاصابع
مقبض المطرقة

الاهداف والخصائص الفنية

١. يحمل لاعب الرمي الأيمن مقبض المطرقة باليد اليسرى.
٢. يوضع المقبض على الجزء الاوسط للأصابع.
٣. تغطي اليد اليمنى اليد اليسرى.
٤. تغلق القبضة بوضع الابهامين عكس بعضهما البعض أو بالاحتفاظ بهما متوازيان.
٥. القبضة تكون قوية ولكن بإسترخاء.

ثانياً: مرحلة المرجحات (وضع البداية)

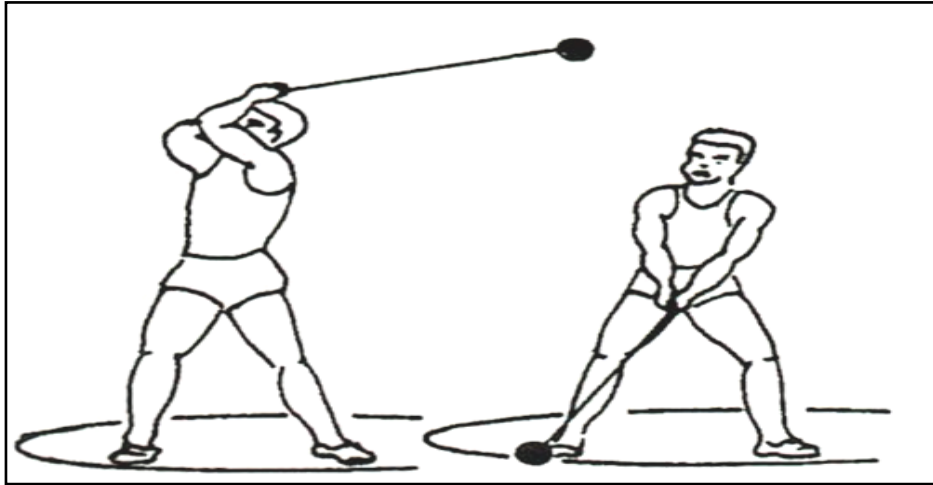


الشكل (١٨١) يوضح وضع الاستعداد

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. يحتاج اللاعب إلى المرجحات التمهيدية للحصول منها على الوضع المناسب لبدء الدوران على المحور الطولي للجسم
٢. توضع المطرقة على الأرض إلى الجانب الأيمن امام اللاعب وسحبها إلى اليسار وللأعلى.
٣. تبدأ المرجحات بحركة بندولية للمطرقة بين وبجانب رجلين الرامي.
٤. خلق والمحافظة على بيئة بيئية آمنة.
٥. التأكد من أن اللاعب يرتدي حذاء مناسب للأمان.
٦. التأكد من أن اللاعب يمسك المطرقة بشكل صحيح.
٧. ملاحظة الحركة وعدم التوتر في المرجحات الاولية.
٨. التأکید على البيئة الآمنة في عملية الرمي.
٩. تدار المطرقة بمستوى مائل أفقي لسطح الأرض، والشكل يوضح مرحلة المرجحات.

ثالثاً: مرحلة المرجحات

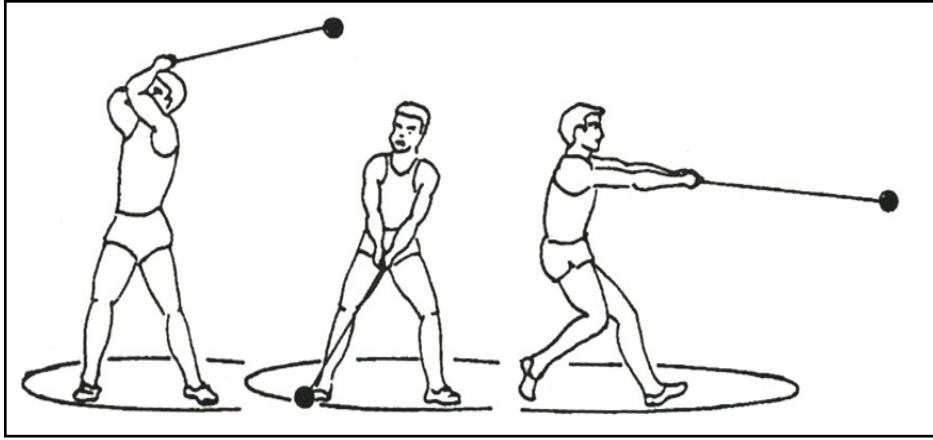


الشكل (١٨٢) يوضح المرجحة

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تكون القدمين متباعدتين بمسافة أكبر قليلاً من عرض الكنفيين والجذع عمودي.
٢. ينتقل وزن الجسم بوضوح إلى الإتجاه المقابل لمسار المطرقة.
٣. يلف الجذع للجانب الأيمن عندما تصل المطرقة لأعلى نقطة في مسارها (أنظر من خلال شبك مكون من الذراعين).
٤. أدنى نقطة في مسار المطرقة تكون أمام القدم اليمنى.
٥. أداء من ٢-٣ مرجحات تمهيدية بحيث تكون أفقية وكبيرة.
٦. تتزايد السرعة تدريجياً من مرجحة إلى أخرى.
٧. النظر من النافذة التي تشكلت بالأذرع عند وصول المطرقة لأعلى نقطة.
٨. تكرار المرجحات التمهيدية حتى الدخول.
٩. مقاومة المطرقة بأذرع مستقيمة طوال الوقت.
١٠. الشعور بالإيقاع والتسارع التدريجي.

رابعاً: مرحلة بناء القوة (الدوران الأول - الانتقال)

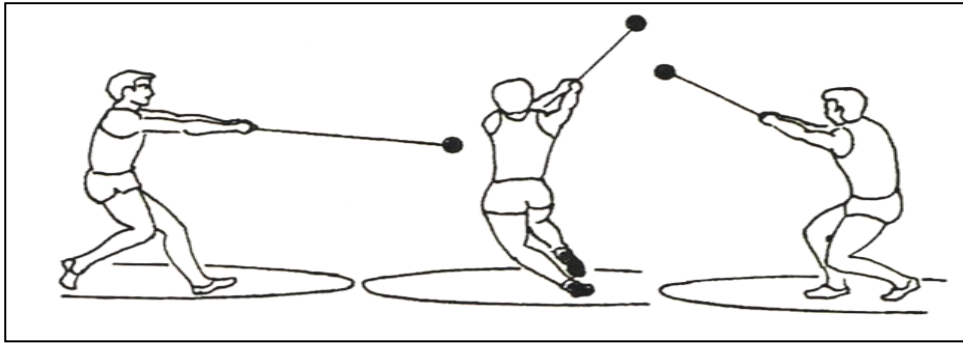


الشكل (١٨٣) يوضح الدوران الأول

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. الركبتان مثبتتان والجدع مستقيماً والذراعان على كامل إمتدادها.
٢. تبدأ حركة القدمين عندما تصل المطرقة لأدنى نقطة في المسار الخاص بها.
٣. يكون الدوران على كعب القدم اليسرى والدفع يكون من القدم اليمنى ويجب أن تركز العينين على المطرقة.
٤. يلف الجانب الأيمن بنشاط حول الجانب الأيسر الثابت.
٥. ربط المرجحات بالدوران الأول وتزايد سرعة الرامي والمطرقة.
٦. التأكد من الانتقال اليلس من المرجحات إلى الدورنات.
٧. ملاحظة حركة اللاعب فوق القدم اليسرى.
٨. ملاحظة إستقامة وإنحناء الأذرع من أوضاع مختلفة.

خامساً: مرحلة بناء القوة (الدوران الأول)

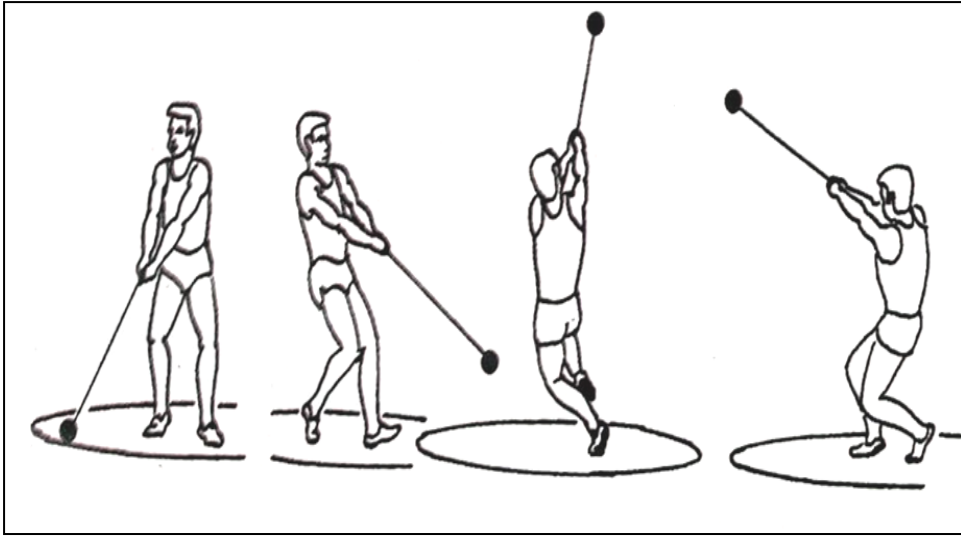


الشكل (١٨٤) يوضح الدوران كعب - مشط

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. يؤدي الدوران على كعب - مشط.
٢. الدوران على كعب القدم اليسرى والدفع يكون من القدم اليمنى.
٣. أنتقل من الكعب إلى مشط القدم اليسرى (على الحافة الخارجية للحذاء).
٤. واصل الدوران بسرعة على مشط القدم اليسرى.
٥. حركة دوران بقدم الرجل اليمنى قريبة ومنخفضة حول القدم الأيسر.
٦. ضع القدم اليمنى على الأرض بسرعة ويرفق.
٧. تحسين التوتر (خلال الارتكاز الفردي) وتزايد سرعة المطرقة.
٨. الدوران حول محور بدلاً من محاولة تحريك المطرقة للأمام.
٩. الاحتفاظ باليدين أسفل مستوى الكتف مع أرجل منتثبة ونشطة.
١٠. الاحتفاظ بأذرع ساكنة وتقارب المرفقين معاً والشعور بحركة السحب في الكتف.
١١. تحسين القوة التوافق تمرينات ثبات الجذع.

سادساً: مرحلة بناء القوة (الدوران الثاني)

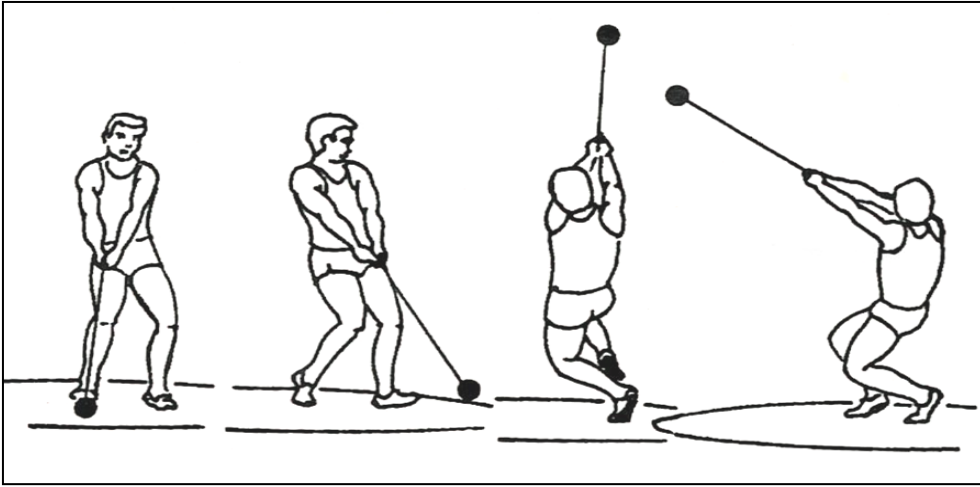


الشكل (١٨٥) يوضح الدوران الثاني

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. يؤدي الدوران على الكعب - المشط (الدوران على الكعب والدوران على المشط)
٢. وزن الجسم يكون على الرجل اليسرى والتي تبقى منثنية.
٣. يبقى الجسم بوضوح عكس إتجاه المطرقة.
٤. كلاً من محور الكتفين والذراعين على شكل مثلث.
٥. يتحرك الحوض أمام الكتف خلال لمس القدم اليمنى للأرض مسبباً الشد ومحدثاً التوتر.
٦. تحسين التوتر (خلال الارتكاز الفردي) وتزايد سرعة الطريقة.
٧. التأكد من أن اللاعب والمطرقة يتحركان معاً وبايقاع.
٨. ملاحظة مراحل الارتقاء الفردي والارتكاز المزدوج من أوضاع مختلفة.

سابعاً: مرحلة بناء القوة (الدوران الثالث)

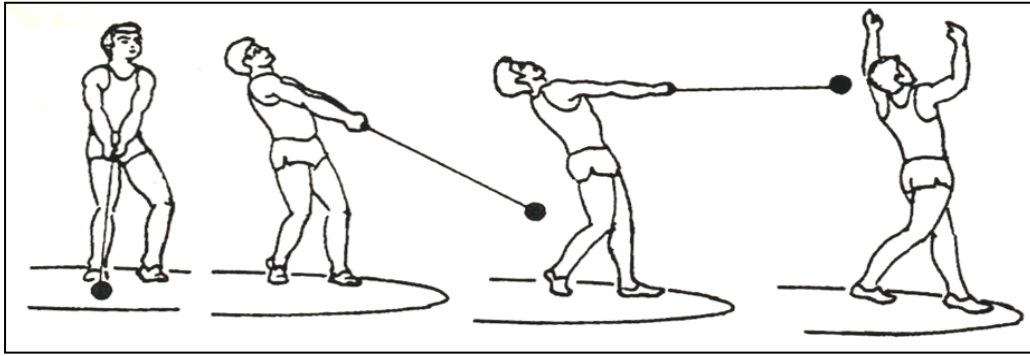


الشكل (١٨٦) يوضح تزايد السرعة رفع وخفض المطرقة

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. يؤدي الدوران على الكعب - مشط.
٢. ينخفض إرتفاع أدنى نقطة في مسار المطرقة من دوران لآخر.
٣. يقل تباعد القدمين من دوران لآخر.
٤. تزيد سرعة الدوران من دوران لآخر.
٥. تحسين التوتر (خلال الارتكاز الفردي) وتزايد سرعة المطرقة. (خلال الارتكاز المزدوج).
٦. الرقص مع المطرقة.
٧. الاحتفاظ باليدين أسفل مستوى الكتف مع أرجل مثبتة ونشطة.
٨. استخدام تدريبات الدوران كعب- مشط لتعزيز مهارة حركة الدوران.
٩. تسارع المطرقة أثناء تخفيضها من أعلى نقطة حتى أدنى نقطة.
١٠. الحفاظ على التوازن وزيادة السرعة أثناء الدورانات.

ثامناً: مرحلة الرمي

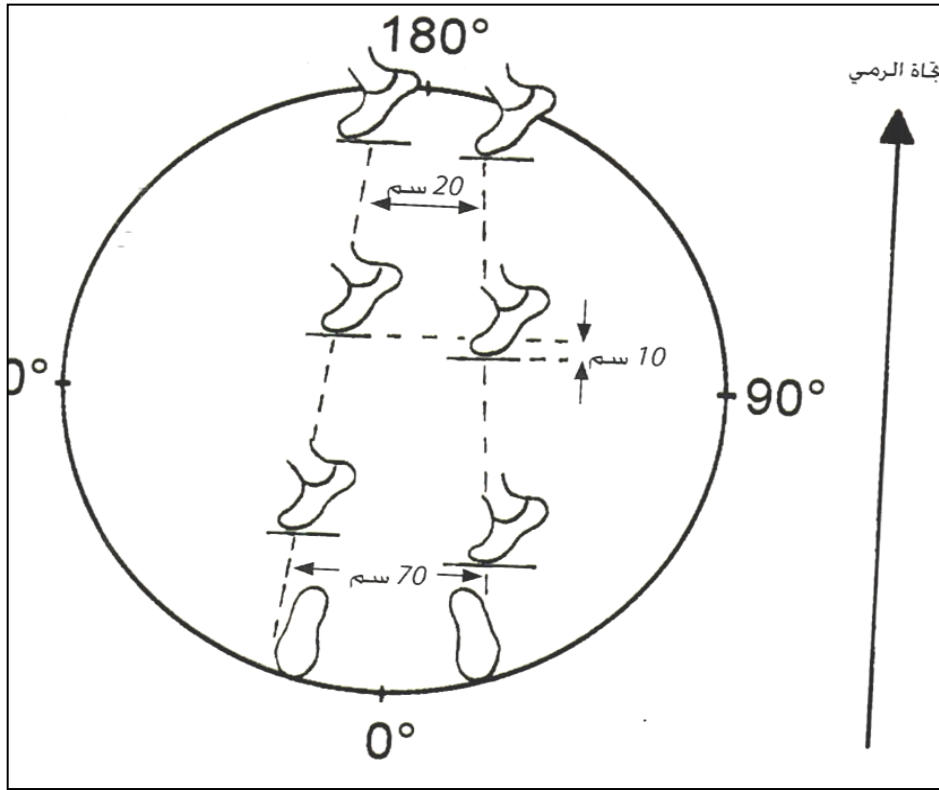


الشكل (١٨٧) يوضح مرحلة الرمي

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تمتد الرجلين بسرعة عندما تصل المطرقة لأدنى نقطة في مسارها.
٢. الدفع بالقدم والرجل اليمنى بفاعلية ودوران الفخذ الأيمن للأمام.
٣. يثبت الجانب الأيسر عندما يتجه محور الحوض إلى مقطع الرمي.
٤. تتحرك الذراعين لأعلى وللإسار على شكل حركة السوط.
٥. يتم رمي المطرقة عندما يتجه محور الكتف إلى مقطع الرمي.
٦. تحويل السرعة من الرامي إلى المطرقة.
٧. ملاحظة الرمي من الجانب والخلف.
٨. التأكد من أن الذراعين تتحركان لأعلى وللإسار على شكل الوتر المشدور/ السوط.
٩. تطوير تدريبات توقبت التخلص.
١٠. استخدام تدريبات الرمي لتثبيت هذا الجانب من الرمي.
١١. الوصول لتحريك وضع القدم اليمنى بأسرع ما يمكن على الأرض مع أقصى عزم دوران يمكن الشعور به في الجذع.
١٢. امتداد كلتا الرجلين لأقصى درجة ممكنة أثناء التخلص.
١٣. استخدام الرجلين بشكل انفجاري عند سحب المطرقة لأعلى قبل التخلص.

تاسعاً: مرحلة القدمين

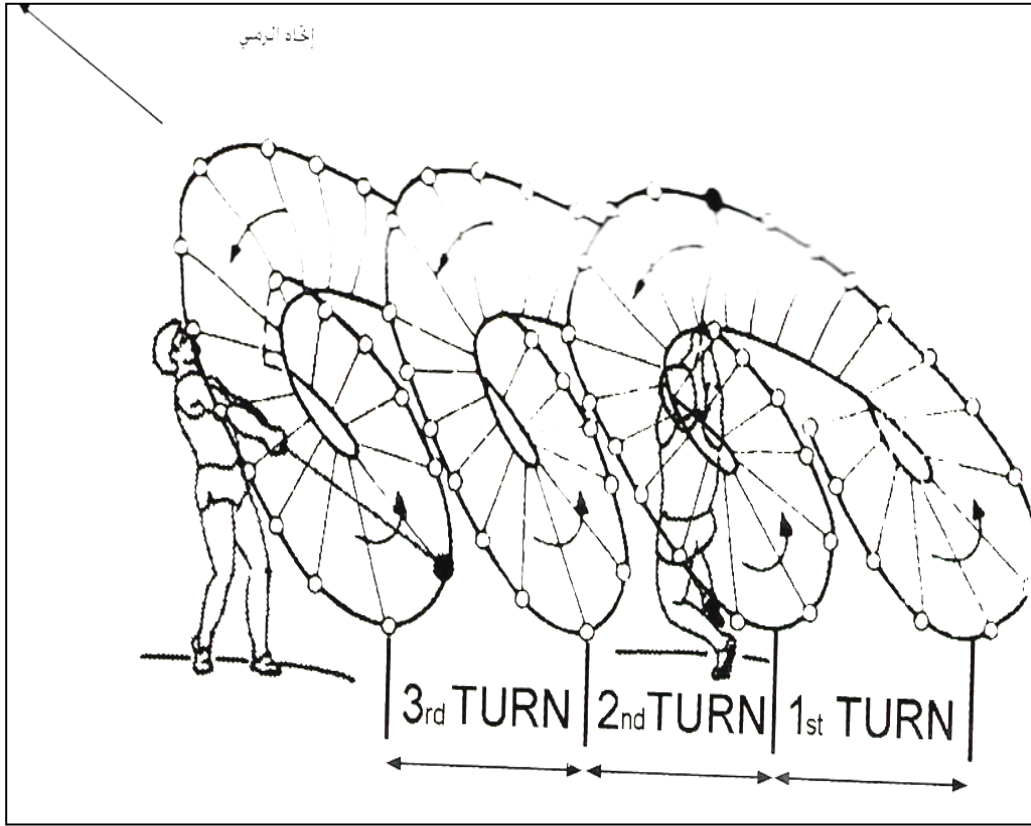


الشكل (١٨٨) يوضح مرحلة القدمين

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. مرجحات تمهيدية مع تباعد القدمين لمسافة أكبر من عرض الكتفين (تقريباً ٧٠ سم).
٢. تباعد القدمين يقل من دوران لآخر.
٣. تدور القدمين بحوالي ١٠ سم.
٤. تتجه القدمين لليمين بعد دوران واحد (بين ٢٢٠-٢٨٠ درجة).
٥. الوصول لوضع جسم صحيح تتزايد السرعة .

عاشراً: مسار المطرقة



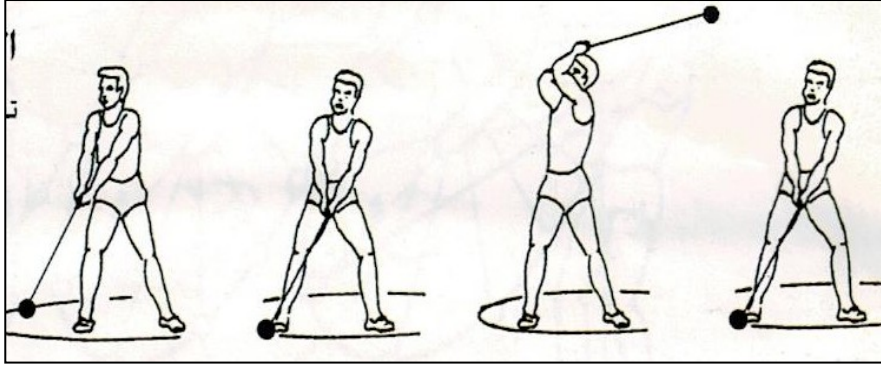
الشكل (١٨٩) يوضح مسار المطرقة

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

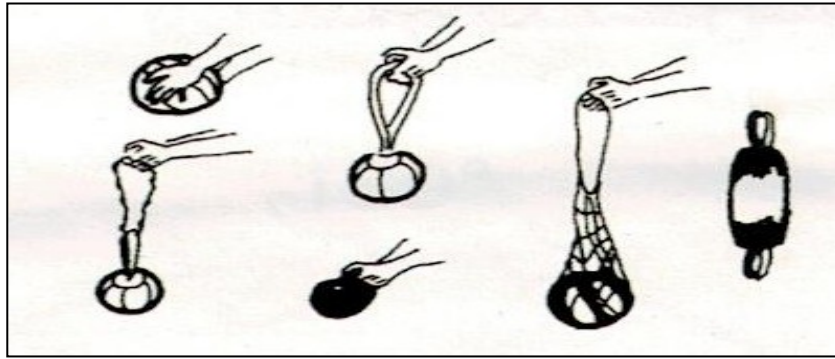
١. يصبح المسار أكثر إرتفاعاً من دوران لآخر.
٢. تتحرك أدنى نقطة نحو المركز عند مؤخرة الدائرة.
٣. تتحرك أعلى نقطة إلى المركز عند مقدمة الدائرة.
٤. أداء وضع صحيح لأعلى وأدنى نقطة في مسار المطرقة.

خطوات المراحل التعليمية للأداء الفني

الخطوة الأولى : وضع الاستعداد



الشكل (١٩٠) يوضح وقفة الاستعداد

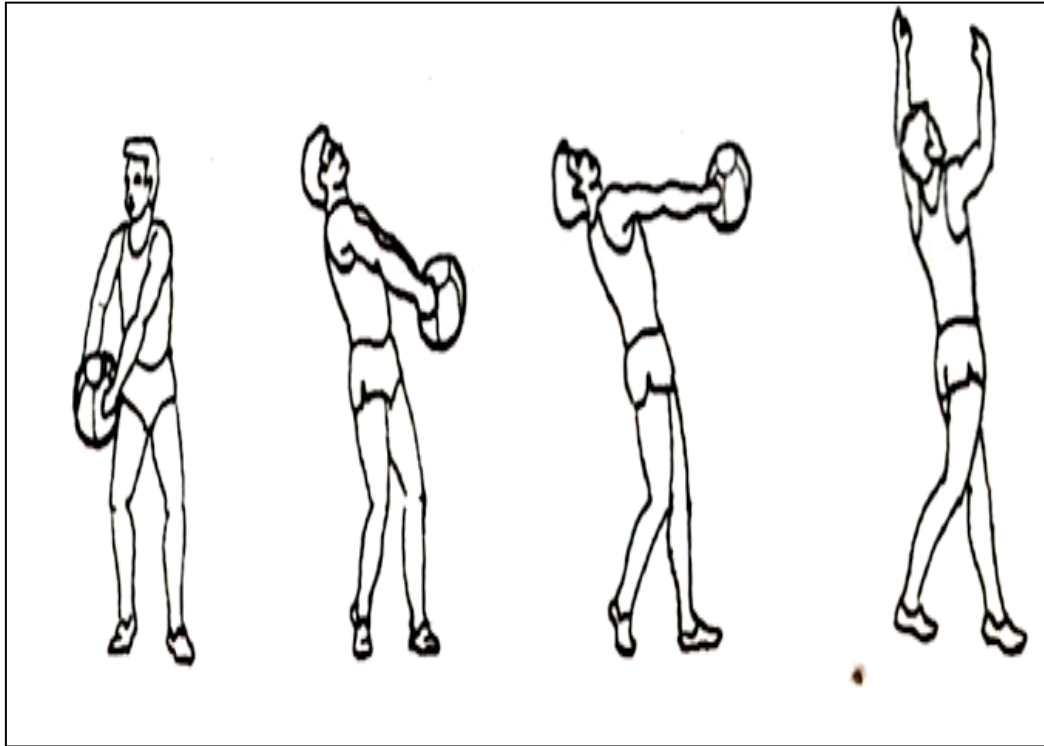


الشكل (١٩١) يوضح أدوات بديلة

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. التعرف على وسائل الأمان.
٢. استخدام الرجلين لتزايد السرعة.
٣. احتفظ بالظهر مستقيماً والذراعين ممتدتان.
٤. من فوق الكتف الأيسر.
٥. التنويع: استخدام أدوات بديلة.
٦. تعلم استخدام الجسم بكامله لتزايد السرعة من وضع الرمي للخلف.
٧. الحفاظ على الأرجل منتبهة قليلاً في البداية ثم امتدادها.
٨. الحفاظ على الأذرع ممتدة.

الخطوة الثانية : التعرف على الأداة و مسك المطرقة

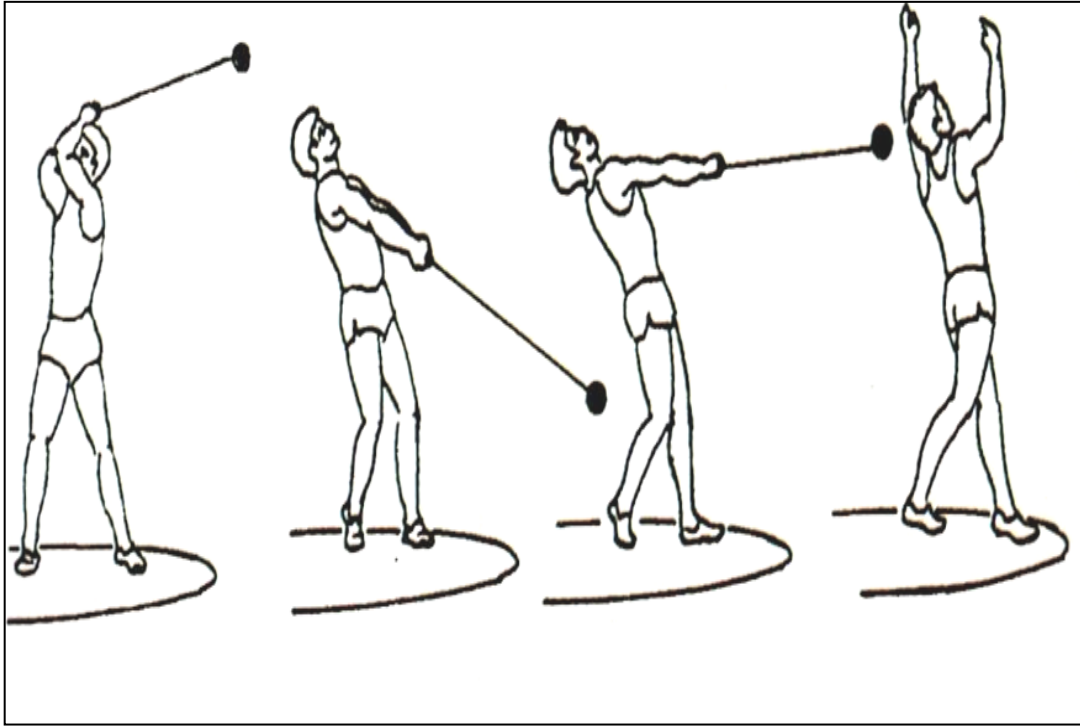


الشكل (١٩٢) يوضح التدريب بأدوات بديلة كرة طبية

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. التعرف على الأداة ومسكة المطرقة. الوقوف والقدمين متباعدتين بمسافة أكبر قليلاً من عرض الكتفين .
٢. مرجحة المطرقة بين الرجلين للجانب الأيمن ثم الأيسر.
٣. المرجحة لعدة مرات بدون رمي المطرقة.
٤. تقديم المرجحات وتحقيق وضع التوازن.
٥. الحفاظ على الأرجل منثنية على استقامة الظهر.
٦. النظر عبر النافذة التي تشكل بالأذرع.

الخطوة الثالثة : رمي المطرقة بعد مرجحتين

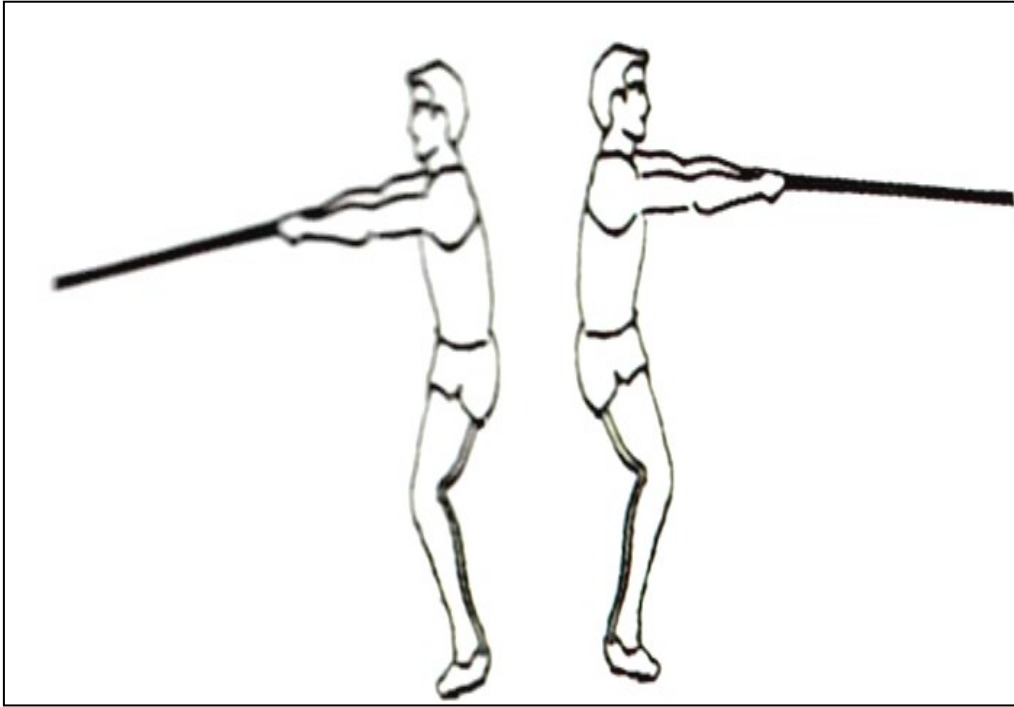


الشكل (١٩٣) رمي المطرقة بعد المرجحة

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. استخدام نفس وضع البداية كما في الخطوة (٢).
٢. رمي المطرقة من فوق الكتف الأيسر بعد مرجحتان.
٣. البقاء في وضع ثابت بعد الرمي وتابع طيران المطرقة بعينيك.
٤. التعرف على الرمي و ربطه بالمرجحات.
٥. الجلوس أثناء المرجحات والمحافظة على هذا الوضع جالساً.
٦. التسارع أثناء التخلص من الأداة .
٧. ضبط توقيت إمتداد الرجل .

الخطوة الرابعة : حركة الدوران

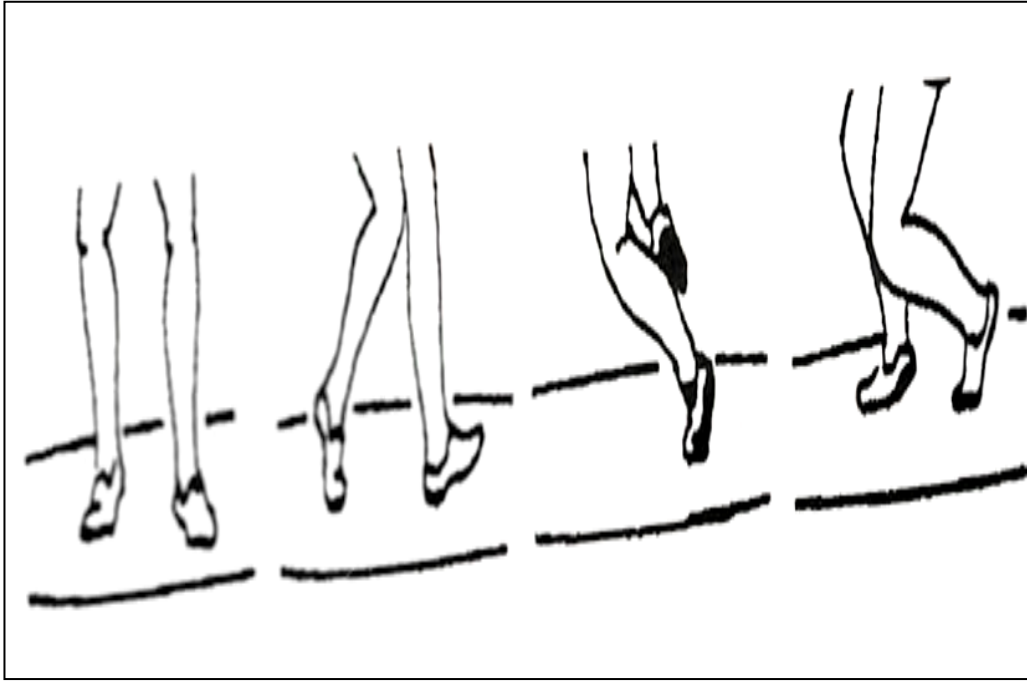


الشكل (١٩٤) يوضح حمل العصا والدوران بها

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. حمل عصا مع مد الذراعين القدمين بإتساع الكتفين وإنتشاء طفيف في الركبتين.
٢. الدوران في المكان بتحريك القدمين عكس عقارب الساعة.
٣. أنظر إلى مؤخرة العصا وكرر الأداء ثم إستبدل العصا بالمطرقة.
٤. التعرف على الدوران وتطوير التوجيه خلال الدوران.
٥. التركيز بالنظر على طرف العصا.
٦. جربها ومفذاها ببطء مع التحكم والتوازن.
٧. دع المطرقة تدور بك ولا تلتف حول المطرقة .

الخطوة الخامسة : الدوران (بناء القوة)



الشكل (١٩٥) يوضح الدوران كعب - مشط

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. اللف بزواية ١٨٠° مع الإتزان على كعب القدم اليسرى والدوران على مشط القدم اليمنى.
٢. واصل اللف بزواية ١٨٠° مع الاتزان على مشط القدم اليسرى بينما ترفع الرجل اليمنى.
٣. ضع القدم اليمنى للأسفل لتكملة الدوران بزواية ٣٦٠°.
٤. التعرف على الدوران "كعب - مشط".
٥. ارتداء الحذاء.
٦. أمسك العصا في اليمين للتوازن.
٧. جربها ونفذها ببطء مع التحكم بالتوازن.
٨. أكمل عدة دورانات كلما تحسنت المهارة.

الخطوة السادسة : التسلسل الكامل للرمي



الشكل (١٩٦) يوضح التسلسل الكامل للرمي

الخصائص والأهداف والمتطلبات

١. أداء مرجحتان تمهيديتان وإبدأ الدوران.
٢. استخدم دوران "كعب - مشط" ثم الرمي.
٣. استخدم أدوات بديلة.
٤. ربط المراحل السابقة في حركة كاملة مع أداء منافسات صغيرة. يجب أن يكون المرجحات سريعة بدرجة كافية حتى تساعد المطرقة اللاعب على الدوران.
٥. المحافظة على مستوى مسار المطرقة مسطح قليلاً.
٦. زيادة معدل الإيقاع بالتدرج كلما تحسنت الثقة.

تمريبات لأداء الفني للاطاحة بالمطرقة

١. رمي كرات طيبة مختلفة الأوزان والاحجام من أوضاع عدة.
٢. تمريبات لعملية الدوران بدون أداة وبأداة.
٣. استخدام أدوات ثقيلة وخفيفة لزيادة سرعة الرمي.
٤. الرمي من المواجهة للقطاع ومنتصف المواجهة ومن نصف دورة ومن دورة ودورتين ومن ثلاث دورات.
٥. أداء لعملية الدوران من الوقوف ومن دورات الجسم على الرجل اليسار.
٦. الرمي لمرجحة واحدة ثم الرمي.
٧. الرمي لمرجحين ثم الرمي.
٨. مرجحات تمهيدية باستخدام أوزان ثقيلة.
٩. استخدام الانتقال في التدريب.
١٠. استخدام أدوات بديلة مع مراعاة سرعة الدوران.
١١. قفزات متنوعة ومن ثم الدوران لمرة ولمرتتين.
١٢. عمل دورانات من الركض على خط مستقيم من (١٠-٢٠ م).
١٣. عمل دورانات سريعة على الكعب والحافة الداخلية للقدم.

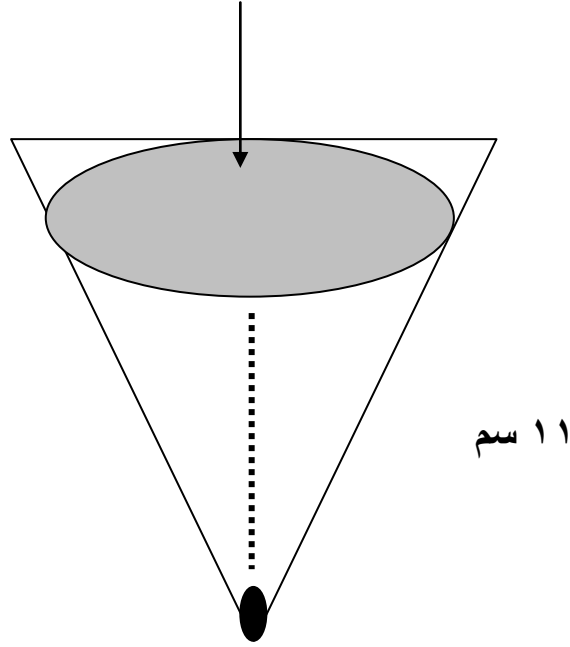
مواصفات قفص رمي المطرقة والأداة

١. يجب أن يضم القفص ويصنع بحيث قادراً على إيقاف مطرقة تزن ٧،٢٦٠ كغم.
 ٢. يجب أن يكون متخذاً شكلاً U من ناحية المسقط الأفقي ويتكون من سبع إطارات ويكون عرض كل منها ٢،٨٠ متر.
- كما هو اتساع فتحة القفص (٦) أمتار وتبعد بمقدار (٤،٢٠) متر عن مستوى مركز دائرة الرمي والارتفاع لا يقل عن (٧) أمتار، أما الخلفي (١٠) أمتار، كما في الشكل أدناه.

ت	مواصفات المطرقة	رجال	نساء
١	وزن المطرقة	٧،٢٦٠ كغم	٤،٠٠٠
٢	طول المطرقة مقاس من داخل المقبض	١،١٧٥ م - ١،٢١٥ م	١،١٦٠ م - ١،١٩٥ م
٣	قطر رأس المطرقة قطر رأس المطرقة	١١٠ ملم - ١٣٠ ملم	٩٥ - ١١٠ ملم

مقبض المطرقة

٣ سم



الشكل (١٩٧) رسم توضيحي يبين مقبض المطرقة

قواعد المنافسة

١. الترتيب يأخذ المتنافسون محاولاتهم تبعاً للقرعة.
٢. إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية يمنح لكل متنافس ثلاث محاولات كما يمنح المتنافسون الثمانية الذين حصلوا على أفضل النتائج ثلاث محاولات إضافية. وإذا كان عدد المتنافسون ثمانية أو أقل يمنح لكل منهم ست محاولات.

قانون رمي المطرقة

الأخطاء التي يقوم بها الرامي :

١. لا تحتسب محاولة الرمي الخاطئة إذا لمس رأس المطرقة الأرض خلال فترة الدوران وقبل الرمي شريطة أن يكمل المتنافس رميتين.
٢. تحتسب الرمية خاطئة إذا لمس المتنافس الحافة العليا للدائرة أو الأرض خارج الدائرة بأي عضو من جسمه وذلك بعد دخول الدائرة وبداية المحاولة.
٣. يجب على المتنافس أن يترك الدائرة إلا بعد أن تلمس المطرقة الأرض، كما يجب أن تتم أول ملامسة للأرض خارج الدائرة.
٤. يجب أن تسقط رأس المطرقة داخل المقطع إذا سقطت خارجه أو على الخطين الممثلين لحديه خاطئة .
٥. إذا سقطت المطرقة على خط قطاع الرمي .
٦. إذا تأخر المتسابق أكثر من دقيقة لأداء الرمية .

العقدة

- "تعني العقدة في هذه الحالة كل من حققه نفس المسافة"
١. يمنح لكل متنافس إذا أمكن ذلك بأداء محاولتين للتجربة على الأكثر في مكان المنافسة.
 ٢. تحتسب لكل متنافس أفضل رمية له من جميع رمياته.
 ٣. يسمح بلبس القفاز لحماية الأيدي كما يجب أن تكون ملساء من الأمام والخلف.
 ٤. يجب رمي المطرقة من الدائرة كما ويجب أن يرمي المتنافس من وضع الوقوف.
 ٥. إذا كسرت المطرقة أثناء الرمي أو في الهواء فلا تحتسب كمحاولة شريطة أن يتم وفق القواعد.

٧. يجب على المتنافس عدم ترك الدائرة إلا بعد ملامسة المطرقة الأرض عند مغادرة الدائرة من خلف الخيط الابيض المرسوم خارجها.

٨. يجب حمل المطرقة إلى الدائرة دون رميها للخلف مطلقاً.

٩. حتى تكون الرمية صحيحة يجب أن تسقط المطرقة بحيث تكون نقطة ارتطامها داخل الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي.

استمارة تحكيم فعالية الرمي المطرقة

الرقم القياسي العالمي:

الرقم القياسي العراقي:

التاريخ: / /

اسم النافسة:

الفعالية:

الفئة:

رقم الصدر	الترتيب	المحاولة السادسة	ترتيب المتسابقين	أفضل انجاز	المحاولات		الترتيب للمتسابقين ن	أفضل انجاز	المحاولات			النادي	اسم اللاعب	ت
					٥	٤			٣	٢	١			
														١
														٢
														٣
														٤
														٥
														٦
														٧
														٨

المشرف العام

مسؤول لجنة الحكام

الحكم المسؤول

المبحث الثالث: ركض المسافات المتوسطة



البطل الدولي العراقي عدنان طعيس

المسافات المتوسطة

تعد الصفات البدنية المركبة مهمة في تطوير راکضي المسافات المتوسطة أن ربط هذه الصفات البدنية بعضها ببعض لغرض تطوير نواحي خاصة عند ادائها يعتمد ركض المسافات المتوسطة على السرعة والوقت. الجانب التكنولوجي والميكانيكي والتشريحي، عوامل أساسية في تطوير الانجاز في ركض المسافات المتوسطة.

فعالية ركض ١٥٠٠ متر

وتعد فعالية ١٥٠٠م من الفعاليات المسافات المتوسطة الاولمبية الشيقة والتي تعتبر واحدة من أفضل السباقات إثارة لما تتميز به من نوع الاحتكاك وطريقة الأداء بين المتنافسين، وكونها في الآونة الاخيرة أصبحت من الفعاليات التي جذبت خيرة الابطال من العرب ومنهم البطل الاولمبي الاسطورة هشام الكروج البطل المغربي صاحب الانجاز حتى كتابة هذه السطور برقم (٢٦،٣د) والافارقة بطريقة الأداء وأساليب التكنيك للفعالية، حيث الدورات الاربع إلا ربع حول الملعب والأداء المثالي وطريقة المنافسة،



البطل الدولي الاسطورة العربي هشام الكروج

١- المتطلبات البدنية لفعالية ١٥٠٠م

حيث أن سباق ١٥٠٠ متر يعد سباق تكتيكي أكثر منه كقدرات بدنية فعالة.

١. تحمل السرعة والقوة وهذه الصفات مهمة ويشترط تطويرها لرفع مستوى الانجاز.

٢. يعد عنصر التحمل من المتطلبات البدنية المهمة في ركض ١٥٠٠م فهو ضروري بأنواعه وتكون الحاجة اليهما في ركض المسافات المتوسطة بصفة خاصة والطويلة بصفة عامة لغرض تنمية تحمل السرعة،

٣. شدة أداء الفعالية تؤدي بالسرعة الأقل من القصوى.

٤. صفة تحمل تسهم في تهيئة المتسابق لمواصلة الركض بسرعة عالية طول مسافة السباق وخاصة في المراحل الأخيرة عندما تزداد سرعة المتسابق لإنهاء السباق.

٥. الأداء بسرعة عالية طول مسافة السباق يتطلب عضلات قوية قادرة على مقاومة التعب .

٦. تحمل العمل بقوة ضروري لتطور راكض مسافة ١٥٠٠م.

٢- المتطلبات التدريبية لفعالية ١٥٠٠م

يعد كثير من المدربين مناهجهم التدريبية كلا بحسب فلسفته الخاصة في تطوير فعالية المسافات المتوسطة ولاسيما مسافة ١٥٠٠م

١. اعتمادا على المصادر العلمية والخبرة والتجربة في ميدان التدريب.

٢. متطلبات هذه المسابقات لا تقتصر على الطاقة الهوائية بمفردها، بل تغير مواصفات الشدة المستخدمة والتحول من الطاقة الهوائية إلى الطاقة اللاهوائية.

٣. تتطلب زيادة في الشدة المستخدمة في بداية السباق، وأحيانا في منتصف السباق .

٤. تتطلب زيادة الشدة المستخدمة في نهاية السباق .

٥. الاعتماد الكلي تقريبا على القدرة اللاهوائية أي يدرّب بشدة ٩٠% من الحد الأقصى في التمارين الطويلة نسبيا والشدة القصوى في الزمن الأقل.

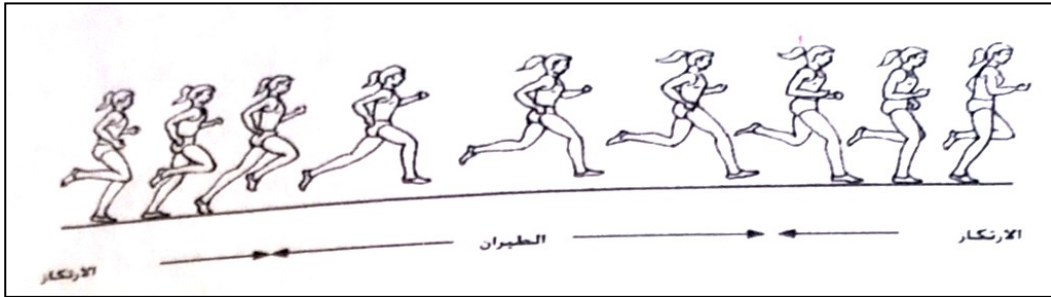
٦. يعمل التدريب على زيادة الحمل على العمليات البيوكيميائية المسؤولة عن إعادة ATP لاهوائيا في العضلات المخططة.

٧. يستخدم العمل الهوائي واللاهوائي في حالات التدريب الفكري بأنواعه والتكراري والمتغير الفارتلك للاعب المسافات المتوسطة لغرض تنمية تحمل السرعة .

الأداء الفني لركض المسافات المتوسطة و الطويلة :

البدء العالي:

ويستخدم هذا النوع من البدء في مسابقات المسافات المتوسطة و الطويلة وفي هذا النوع من البدء يقف اللاعب خلف خط البداية وتكون احدى القدمين أمام الأخرى والجذع منحنيًا للأمام استعدادًا للحظة الانطلاق



الشكل (٣٣) خطوات ركض المسافات المتوسطة و الطويلة

- الوضع الابتدائي .
- بداية التسارع .
- جري المسافة .
- الجري النهائي .

تعليمات وأهداف الوضع الابتدائي :

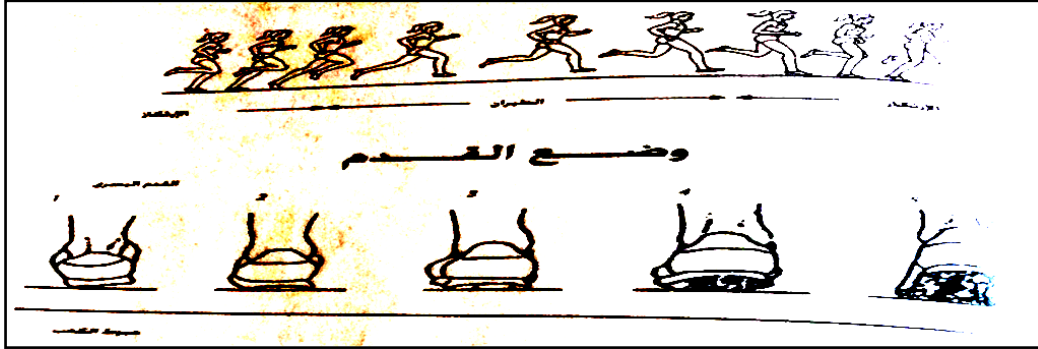
١. يقف اللاعب على بعد ثلاث أمتار خلف خط البداية
٢. وعند سماع كلمة على الخط يتوجه للأمام والوقوف خلف الخط مباشرة
٣. بحيث تكون القدم القوية للأمام مع الارتكاز عليها بالكامل .
٤. تكون القدم الأخرى للخلف وعلى بعد قدم ونصف تقريبا عن القدم الأمامية ومرتكزة على المشط فقط .

٥. للحفاظ على التوازن بشكل عام يكون القدمان مثبتتين من مفصل الركبة قليلا والجسم منحيا للأمام والرأس متجها للأمام مع الجسم.
٦. اليدان تكونان بحرية تامة ومثبتتان قليل من الكوع ووضعهما بصورة معاكسة لوضع القدمين .

تعليمات وأهداف مرحلة بداية التسارع :

١. عند سماع منبه الانطلاق والمتمثل في (الطلقة) ينطلق العداء بالسرعة التي يراها مناسبة .
٢. مد القدمين على امتدادهما للأمام والأعلى في نفس الوقت تعمل اليدين على الحركة بصورة معاكسة لحركة القدمين .
٣. منذ الخطوة الأولى من الركض يبدأ العداء بمرحلة التسارع .
٤. الركض حيث تصبح الخطوة أكثر اتساعا وغالبا ما تكون الخطوة مناسبة لكل عداء.
٥. فيبدأ الجسم بأخذ وضعه الطبيعي بصورة تدريجية ،
٦. يكون عمل الرجلين واليدين بطاقة كبيرة حيث يساعدان على زيادة السرعة.
٧. الوصول إلى طول الخطوة المناسبة عندما يكون وضع الجسم ممتدا للأمام بارتخاء كامل من منطقة الحزام استعداد للانتهاء .

الأداء الفني (تكنيك) ركض المسافات المتوسطة والطويلة

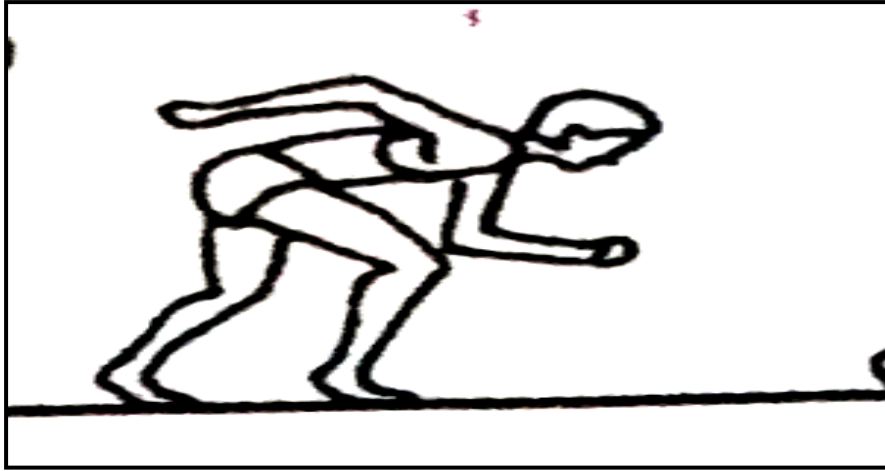


الشكل (٣٤) يوضح الارتكاز والظيران ووضع القدم

وأهداف الخصائص ومتطلبات للأداء الفني

١. يكون وضع القدم الكعب أولا ثم المشط .
٢. وضع القدم مرتفع ثم الدفع بالمشط .
٣. حركة الكعب والمشط بسلاسة ورفق .
٤. حركة ذراعين بندوليه متناسقة.

- تدريبات الركض المتوسط والطويل



الشكل (٣٥) يوضح البدء العالي في ركض المسافات المتوسطة والطويلة

أهداف وخصائص و متطلبات للأداء الفني

- نوع العمل هوائي مختلط الخصائص والعمل

١. تنمية القوة وسرعة المجموعات العضلية المختلفة للعمل الطويل.
٢. الخطوات واسعة و إيقاعية و تناسقية بين الساقين والذراعين.
٣. الإعداد المبكر للفعاليات.
٤. التخصص بعد الخضوع لاختبارات خاصة.
٥. اعتماد حالة النبض لعملية الاختبار كنسبة الهوائي واللاهوائي للاعب .
٦. الأخذ بنظر الحسبان معدلات النبض :
 - أ - معدل النبض (١٢٠ - ١٤٠) لتطوير صفة القدرة اللاهوائية .
 - ب - معدل النبض (١٤٠-١٩٠) العمل على تطوير النظامين معا.

المبحث الرابع: ركض المسافات الطويلة



فعالية ركض ٣٠٠٠ م موانع (حواجز)

" يقع سباق ٣٠٠٠ م حواجز ضمن المسافات الطويلة حيث يتميز بوجود أربع موانع موزعة على محيط المضمار ، بالإضافة إلى مانع وحفرة ماء . كل ذلك على مسافات محددة ومعينة ، وعلى المتسابق اجتيازها تحت اشتراطات خاصة والتي تنص عليها اللوائح وقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى " .

يعد سباق ٣٠٠٠ م موانع من أقوى سباقات ألعاب القوى والذي يتطلب مواصفات جسمية وقدرات خاصة مثل القوة والتحمل والمهارة والذكاء الميداني المميز والتي يقطع فيها المتسابق (٧) دورات ونصف حول الملعب واجتياز موانع وموانع مائية .

مراحل الأداء الفني لفعالية ٣٠٠٠ م موانع الأهداف و الخصائص و المتطلبات

لا تختلف البداية في سباق ٣٠٠٠ م موانع عن بداية ركض المسافات المتوسطة البدء العالي .

- ١-الركض بين الموانع .

- ٢-اجتياز المانع (والتي تشمل الاقتراب ، الارتقاء ، الاجتياز والهبوط) .

- ٣-اجتياز المانع المائي والتي تشمل أيضاً:

- أ.الارتقاء قبل المانع والوثوب إليه .

- ب.الاجتياز للمانع وكيفية الأداء .

- ج. الطيران لاجتياز الحفرة المائية .

- ٤ . الهبوط نهاية الحفرة المائية .

- ٥ . تكتيك الركض مشابهة لأداء الفعاليات الطويلة والمتوسطة .

- ٦ . تقليل فترة الطيران فوق المانع .

- ٧.التقليل من الحركة الغير ضرورية لتلافي حركة الركض الانسابية .

المرحلة الأولى : مرحلة الارتقاء

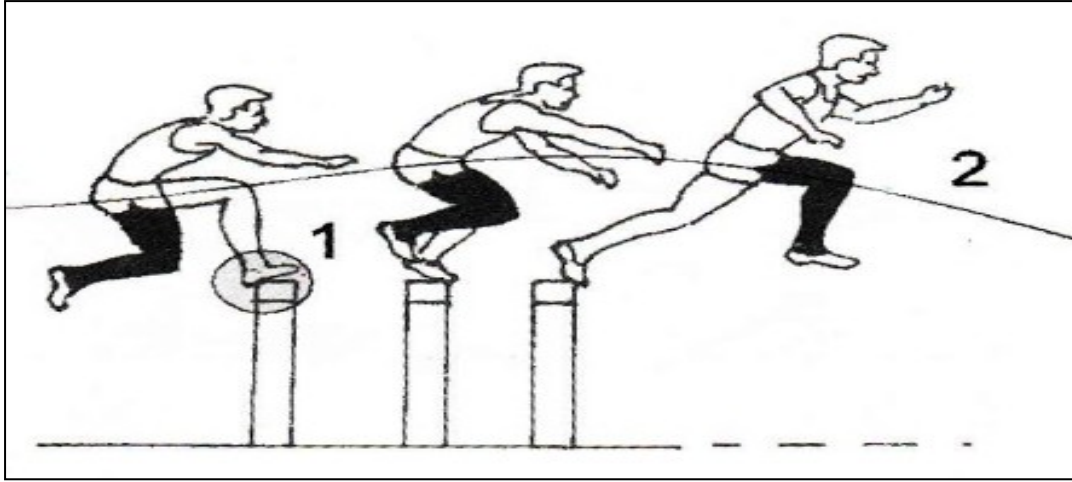


الشكل (٣٦) يوضح مرحلة الارتقاء

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. زاوية اقتراب قريبة من المانع ومنخفضة عنه لتلافي الارتقاء.
٢. امتداد الرجل الدافعة بشكل نشط وفعال.
٣. مرجحة الفخذ للرجل الحرة في وضع أفقي.
٤. التركيز والنظر للأمام.
٥. التكيف بوجود متسابقين بالجوار أثناء عملية الاقتراب والارتقاء.
٦. انتقال سهل من الركض وعدم التقليل فقدان السرعة للاجتياز.
٧. زاوية مثالية للارتقاء نسبياً.
٨. مفصل الفخذ والركبة والكاحل لرجل الارتكاز على كاحل الامتداد.
٩. مرجحة فخذ الرجل الحرة بسرعة للوصول إلى الوضع الأفقي.

المرحلة الثانية: مرحلة اجتياز المانع المائي

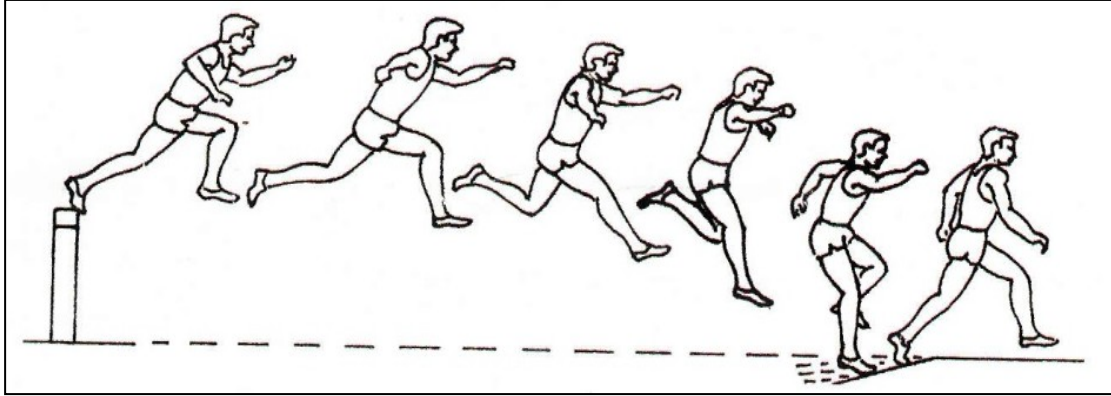


الشكل (٣٧) يوضح مرحلة اجتياز المانع المائي

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تقليل زمن اجتياز المانع.
٢. طريقة الأداء فوق المانع المثالية.
٣. مرحلة الاتصال للقدم وانطلاقها فوق المانع لعملية الدفع المثالي.
٤. عدم ثني الرجل الحرة في حالة الوثب فوق المانع.
٥. الركض فوق المانع وعدم الوقوف عليه.
٦. إنشاء رجل ارتكاز قليلاً.
٧. الميل بالجذع للأمام.
٨. وضع باطن القدم على المانع.
٩. المحافظة على سرعة الأداء.
١٠. بقاء مركز ثقل الجسم منخفضاً حتى نهاية الحركة .
١١. الوقوف على المانع أو الوثب فوقه .

المرحلة الثالثة: مرحلة اجتياز المانع المائي (الطيران والهبوط)

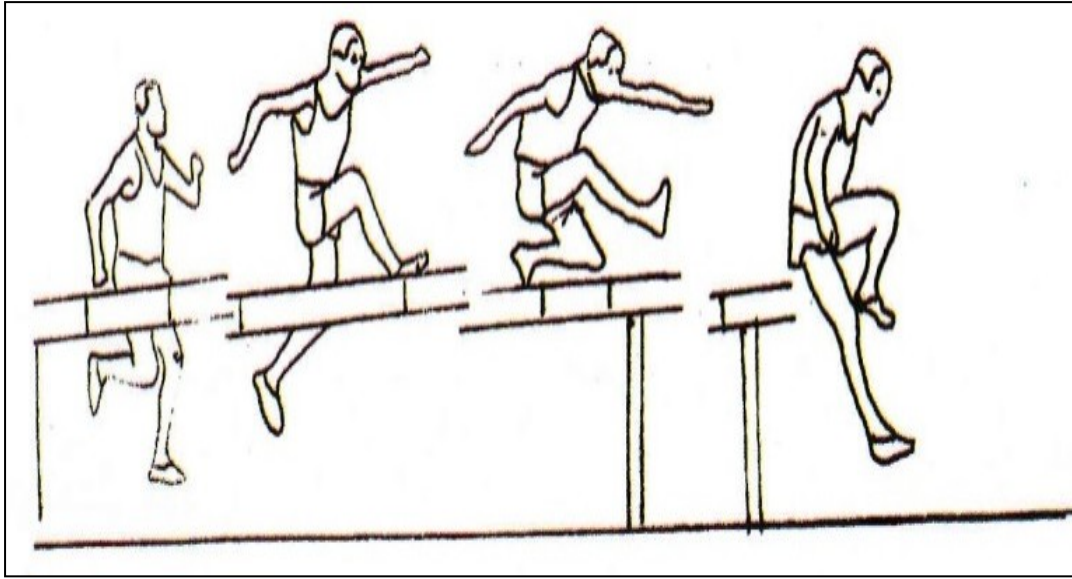


الشكل (٣٨) يوضح مرحلة الهبوط والطيران لاجتياز المانع المائي

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. التأكيد على حركة الذراعين والتي تعمل على التوازن والتوافق.
٢. التأكيد على عدم الوقوف للاعب أو السقوط عند الهبوط.
٣. التأكيد على رجل الارتقاء تكون سريعة حتى نهاية الحركة وفي خط الركض.
٤. التأكيد على ايقاع الركض والاستعداد لسرعة الأداء.
٥. وثب طويل أفقي للانتقال إلى عملية الركض.
٦. المحافظة على الوضع المناسب والوقت المناسب.
٧. مرجحة خارج المياه وللأعلى.
٨. التحكم في الهبوط السريع السهل للانتقال إلى الركض.
٩. الدفع من المانع للأمام والأسفل.
١٠. حركة للذراعين لغرض التوازن خلال الطيران.
١١. ميل الجذع للأمام.
١٢. رجل الارتكاز ممدودة كاملاً عند لمس الأرض.
١٣. دفع الرجل الحرة إلى الأمام وبسرعة بعد الهبوط.

المرحلة الرابعة : مرحلة الاجتياز للمانع

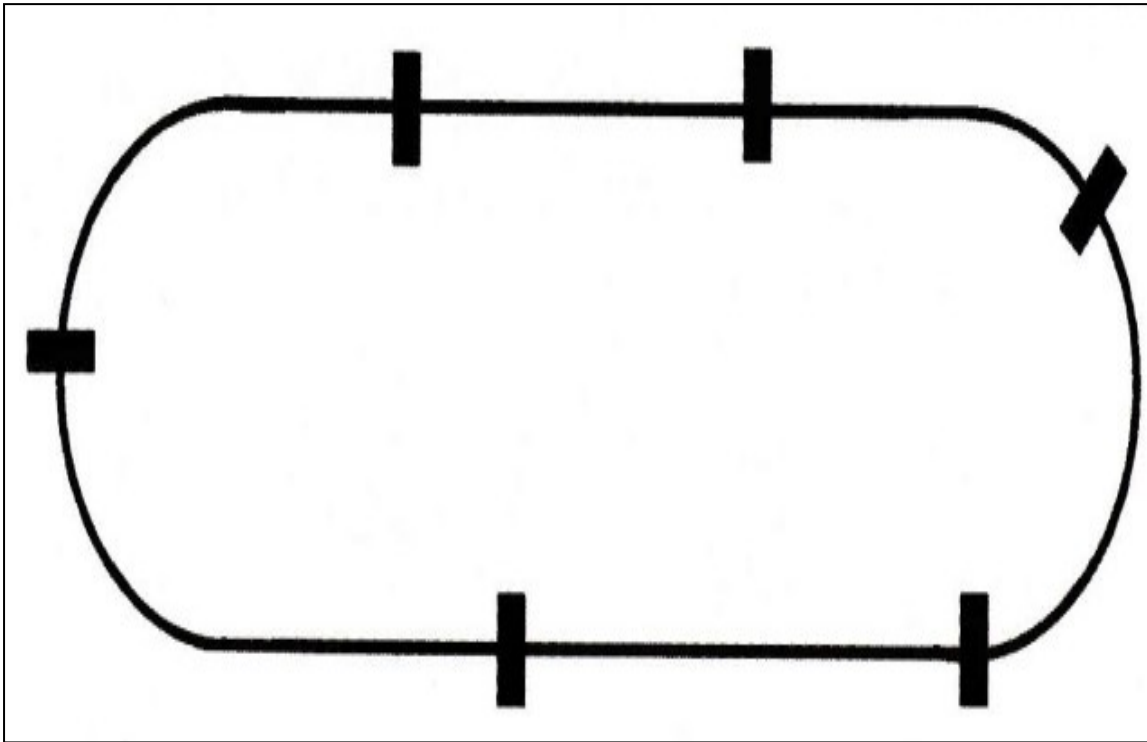


الشكل (٣٩) يوضح اجتياز المانع

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تقليل الزمن في الهواء وتقليل فقدان سرعة الأداء .
٢. عدم ثني الرجل الحرة في حالة الوثب فوق المانع.
٣. عدم الوقوف للاعب أو سقوطه عند الهبوط.
٤. التأكيد على الاستعداد لإيقاع الركض بسرعة.
٥. الركض فوق المانع.
٦. تركيز اللاعب بوجود منافسين معه.
٧. التحكم في الهبوط لتسهيل الانتقال للركض.
٨. استعادة إيقاع السباق.
٩. قدم الارتفاع عند مقدمة المانع تعتمد على مسافة الارتفاع على سرعة اللاعب.
١٠. انخفاض الرجل الحرة بنشاط بعد الاجتياز.
١١. الانتقال السريع لخطوة الركض للحفاظ على إيقاع الركض.

الخطوات التعليمية لاجتياز الموانع



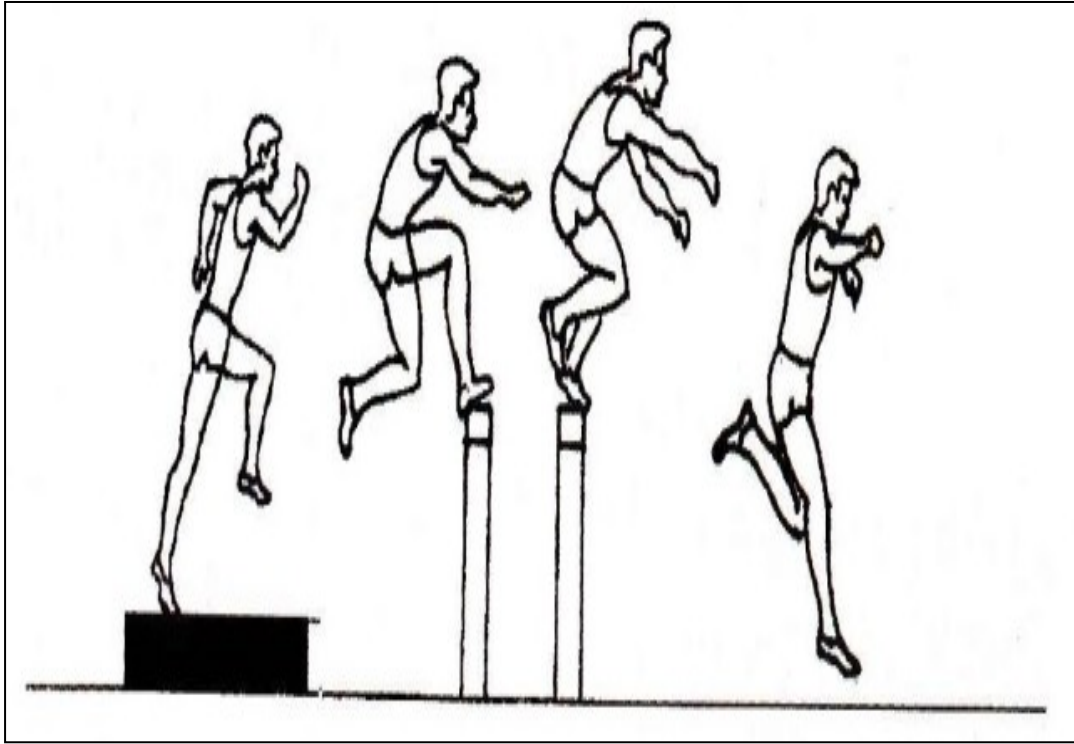
الشكل (٤٠) يوضح أماكن الموضع في المضمار

أولاً: التعرف على مكان الموضع في المضمار

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تحديد دائرة الحواجز منخفضة (صناديق) على مسافات غير متساوية.
٢. الركض حول الدائرة.
٣. الموازنة بين طول الخطوة وترددتها لاجتياز المانع.
٤. الحفاظ على إيقاع الركض.
٥. النظر للأمام والتكيف مع العقبات مبكراً قدر الإمكان.
٦. التكيف للأداء بوجود منافسين .

ثانياً: الأداء الفني (تكنيك) الخطوة للمانع

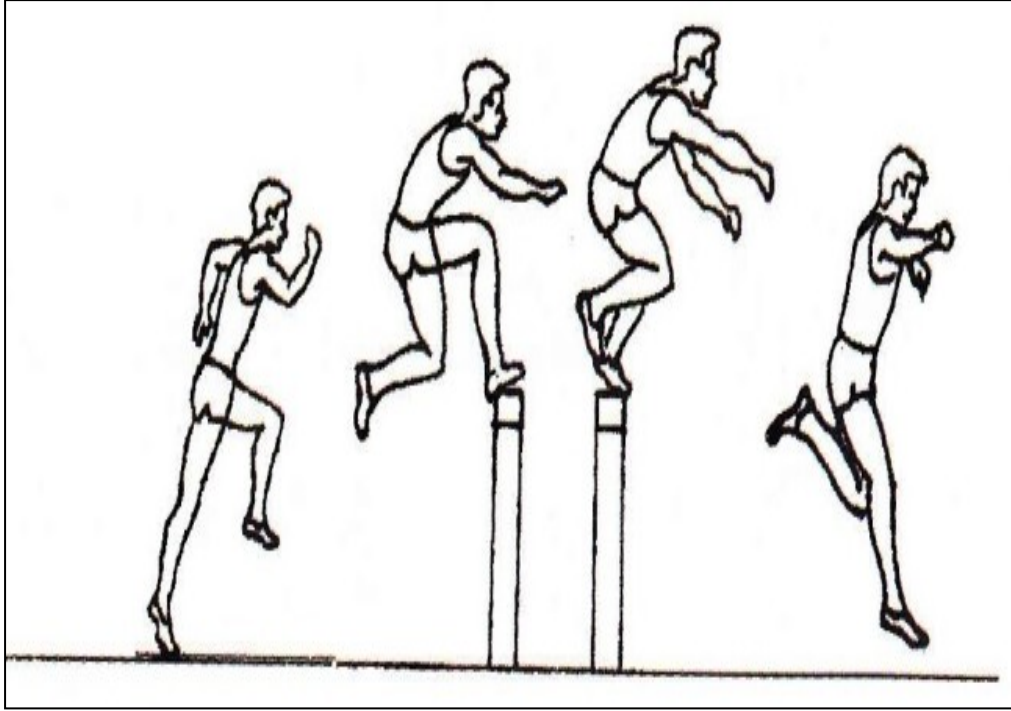


الشكل (٤١) يوضح خطوة اجتياز المانع

الأداء الفني لاجتياز المانع الخصائص والأهداف والمتطلبات

١. الأداء الفني الاساسي لاجتياز المانع والمحافظة على الايقاع .
٢. الاجتياز المتتابع من مسافة ٣٠ م على الأقل .
٣. استخدام صناديق للارتقاء وفقاً لمرحلة تعلم اللاعب .
٤. تحديد مكان البداية (ضبط الخطوات) تعدل في كل مرة للوصول للمكان الانسب .
٥. تجنب الوقوف على المانع .
٦. ارتداء حذاء خاص بالركض (سبايكس) كعامل للأمان .

ثالثاً: مرحلة طريقة أداء الخطوة للمانع

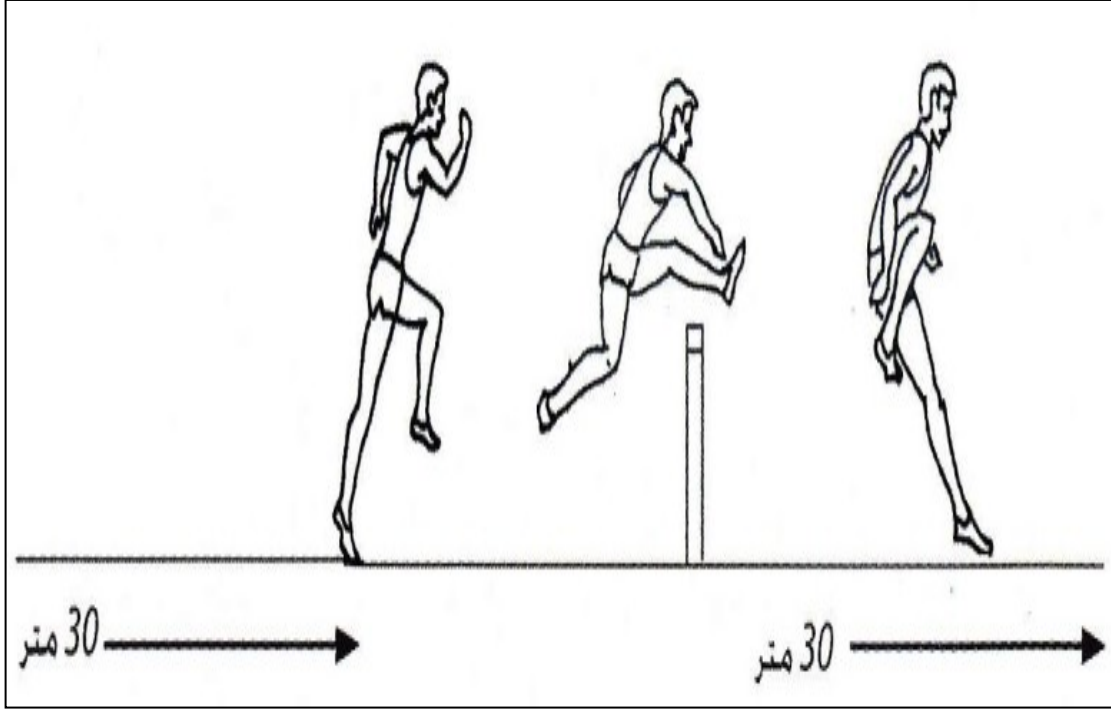


الشكل (٤٢) يوضح لحظة اجتياز المانع

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. إتقان التكنيك الاساسي لاجتياز المانع .
٢. النظر المبكر للمانع في وقت مبكر وتعديل الخطوة للأداء .
٣. البقاء في وضع منخفض والركض فوق المانع .
٤. الحفاظ على ايقاع الركض .
٥. التعلم لاجتياز (٢-٣) مانع باستخدام تكنيك الخطوة من اقتراب ٣٠م ثم الركض ٣٠م عند الانتهاء .
٦. زيادة سرعة الاقتراب إلى ايقاع الركض .
٧. تغيير رجل الارتقاء .

رابعاً : الأداء الفني (تكنيك) لاجتياز الحواجز

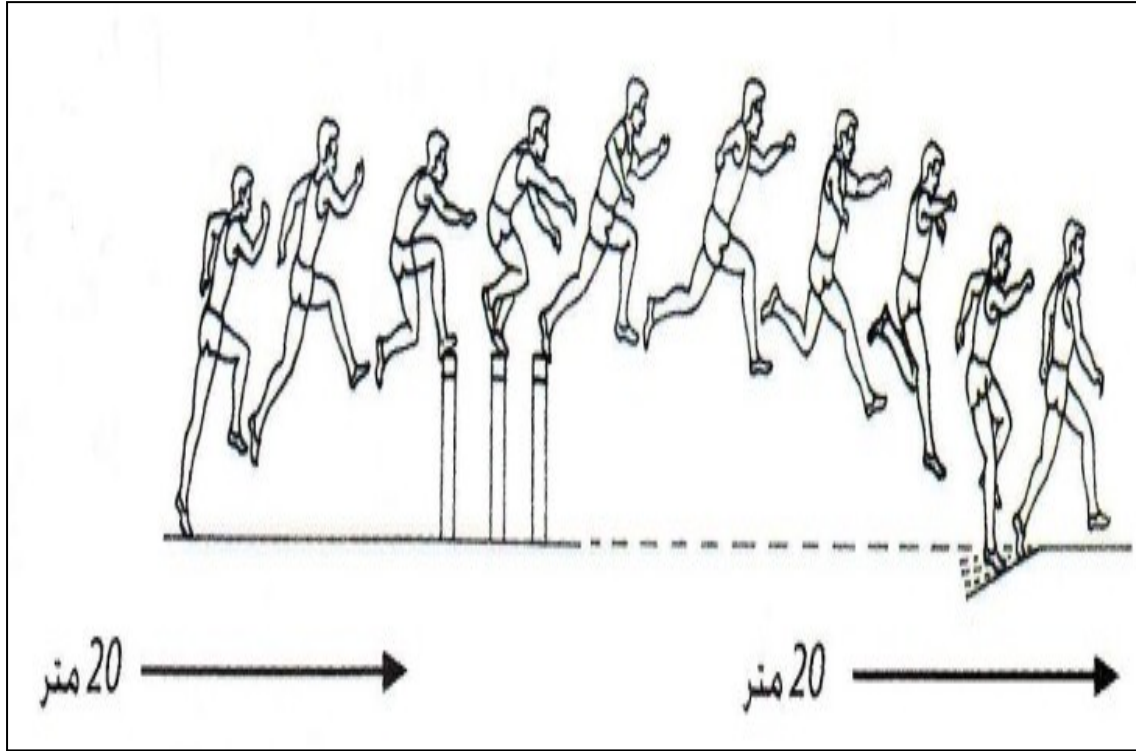


الشكل (٤٣) يوضح اجتياز المانع اقتراب ٣٠ م

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. النظر على المانع وتعديل الخطوة في وقت مبكر.
٢. البقاء في وضع منخفض والركض فوق المانع.
٣. التكيف على وجود متسابقين آخرين.
٤. تغيير رجل الارتقاء.
٥. تخطيطية من (٢-٣) بطريقة الحواجز.
٦. زيادة سرعة الاقتراب إلى ايقاع السباق قبل وبعد المانع.

خامساً: مرحلة تكتيك اجتياز المانع المائي

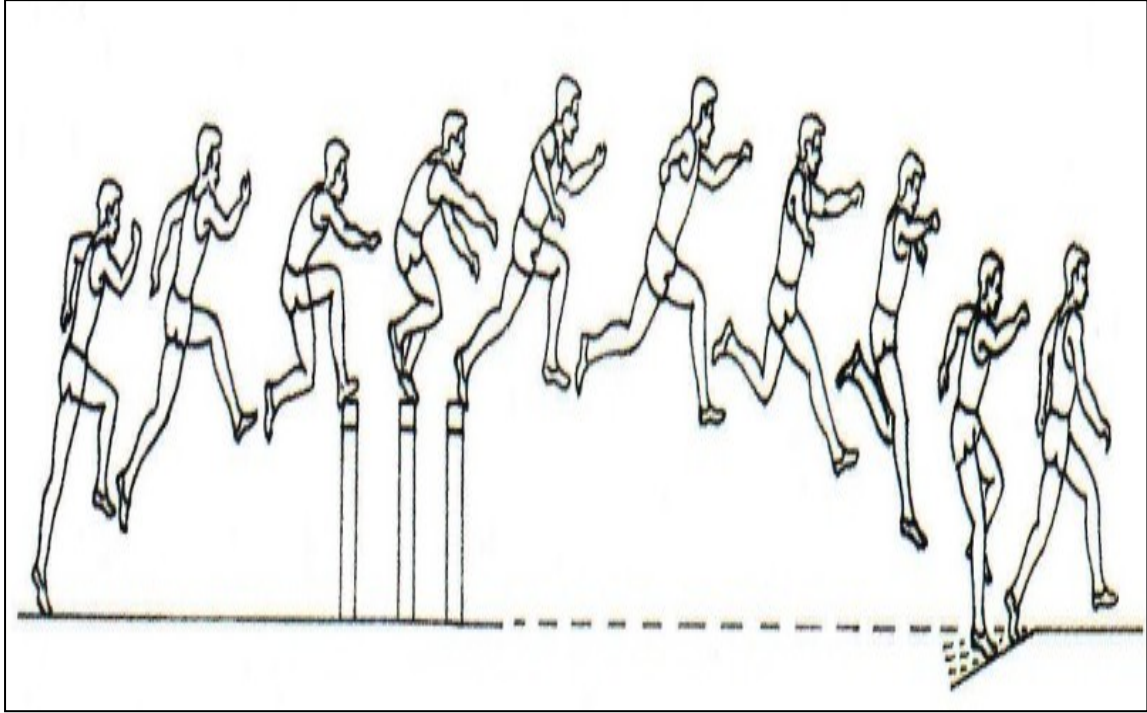


الشكل (٤٤) يوضح اجتياز المانع المائي اقترباً ٢٠ م

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. النظر للأمام ووضع منخفض على المانع.
٢. الدفع بعيداً عن المانع والبناء في الهواء للحظة في هذا الوضع.
٣. التحكم في مرحلة الهبوط عند الركض خروجاً من الماء.
٤. اجتياز المانع من اقترباً (٢٠م)، ثم الركض من الحفرة.
٥. الحفاظ على الإيقاع فوق المانع وعند الركض أثناء الخروج من حفرة الماء.
٦. الوصول لأبعد مسافة قبل الهبوط.
٧. التنافس مع آخرين لزيادة الخبرة في الاجتياز للمانع.

سادساً: التسلسل الكامل لأداء (اجتياز المانع المائي)



الشكل (٤٥) يوضح الأداء الفني الكامل لاجتياز المانع المائي

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. إتقان فني لاجتياز المانع .
٢. استخدام حذاء الركض كعامل أمان .
٣. الدفع والوصول إلى وضع الأمان والتوازن والوضع في المياه .
٤. التحكم في مرحلة الهبوط والاستعداد لعملية الركض بسرعة .
٥. اجتياز موانع من مبعد (٣٠م) والركض للخروج من الحفرة .
٦. عدم تحديد مكان البداية للأداء وكما يجب الاجتياز كل مرة .
٧. الحفاظ على الإيقاع المتوازن للأداء .
٨. استخدام منافسين لزيادة الاحتكاك .

- تمارينات للأداء الفني لركض الموانع

١. حركة الركض بين الموانع.
٢. التدريب على حركة الجسم وكيفية اجتياز الموانع والتي تكون بمسافة (٥٠, م) قبل المانع ، وبمسافة (٧٠, م) بعد المانع.
٣. الركض لاجتياز الموانع من مسافة (١٥ م - ٢٠ م) مع وضع علامات على الأرض.
٤. التدريب على اجتياز المانع المائي ركض من مسافة (٢٠ م - ٣٠ م) .
٥. زيادة سرعة الركض لاجتياز الموانع من مسافة (٢٠ م - ٣٠ م) .
٦. اجتياز حفرة الماء بمسافة قانونية من مسافة الركض (٤٠ م - ٥٠ م) .

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني للتمرينات

- التأكيد على عملية ارتكاز الرجلين في مرحلة الطيران والثني والمرجحة للذراعين .
- تكوين زاوية مثالية لميل الجسم اثناء أداء عملية اجتياز المانع.
- التأكيد على عملية دفع القدم الأمامية والخلفية وارتخاء العضلات وباقي اعضاء الجسم.
- التأكيد على طول وتردد الخطوة.
- التقليل من ارتفاع وانخفاض مركز الثقل أثناء الركض.
- جعل مركز ثقل الجسم على القدم الناهضة لتزيد من قوة الدفع الأفقية.

جدول (١) يبين مقاييس لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة ومختلف مجالات الشدة

ت	نظام الطاقة	التمرين سرعة الركض	شدة التمرين معدل النبض في الدقيقة	% من مجموع الحجم الاسبوعي	
				فترة الإعداد (الاشهر الاولى)	فترة المنافسات (الشهر الاخير)
١	الهوائي الاستشفائي	أقل من السرعة الدرجة ٣-٤م/ثا لمسافة ١ كم	حتى ١٤٠ نبضة/دق	٢٠%	٣٠%
٢	الهوائي - حرج	السرعة الدرجة ١٠،٤-٢٠،٤م/ث	١٦٠-١٤٠ نبضة/دق	٧٠%	٤٠%
٣	المختلط هوائي- لاهوائي	اعلى من السرعة الدرجة ٥٥- ٧م/ث	١٩٠-١٦٠ نبضة/دق	١٠%	٣٠%
٤	لاهوائي "حامضي"	٧-٩م/ث لمسافة ٣٠٠-١٥٠٠م	أقصى عدد		٨%
٥	لاهوائي "فوسفاتي"	السرعة القصوى للمسافات حتى ١٠٠م	أقصى عدد		٢%

للشباب في عمر ١٦-١٨ سنة في فئتي ١٥٠٠م و ٣٠٠٠م موانع

يلاحظ في الجدول اعلاه بأن العلاقات المذكورة للوسائل فيه تبقى غير متغيرة لجميع حدود الركض من ٨٠٠ م وحتى ٣٠٠٠ م ، إن الذي يتغير هو فقط مجموع الجهد "الركض" في الاسبوع في الشهر في السنة للاعبين ويمكن أن يكون كما يلي:
 ٨٠٠ م = ٦-كم في الاسبوع، ١٥٠٠م = ٨كم في الاسبوع، ٣٠٠٠م = ١٠كم في الاسبوع .

وانطلاقاً من المعلومات الواردة اعلاه سيكون لدينا مثلاً للاعب ٨٠٠ م في فترة الاعداد ما يأتي:

ركض استشفائي ١٠ كم في الاسبوع.

ركض هوائي حرج ٤٥ كم في الاسبوع.

ركض مختلط هوائي ولا هوائي ٥ كم في الاسبوع.

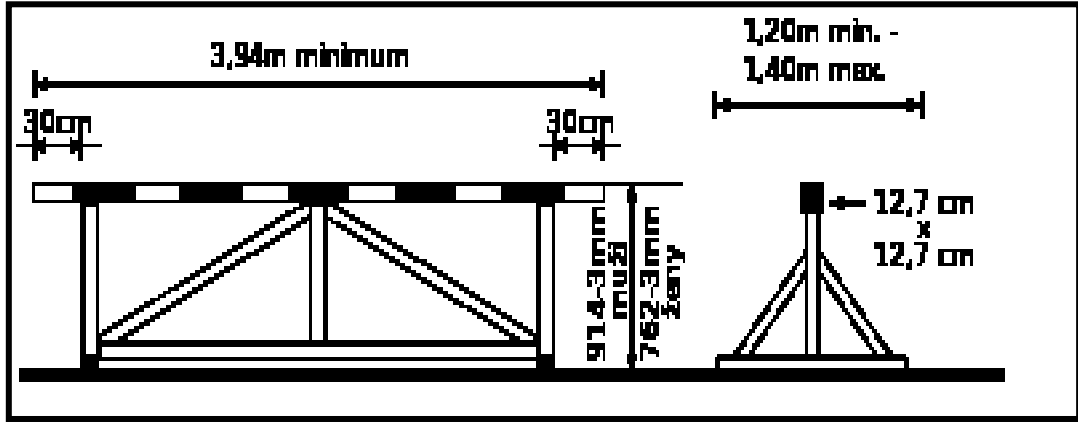
ومن هذه الحجم يمكننا بناء المنهاج التدريبي كما في الجدول الآتي:

الجدول (٢) منهاج تدريبي اسبوعي

اليوم	نظام الطاقة	التمرين وزمن الأداء وزمن الراحة
السبت	ركض مختلط	٢ كم / ١٠ × ٢٠٠ م في ٣٠-٣٦ ثا والراحة ١-٢ دقيقة.
الاحد	ركض هوائي	١٥ كم - متواصل بمعدل ٣,٥٠ دق - ٤ دق لكل ١ كم.
الاثنين	ركض استشفائي	١٠ كم - متواصل بمعدل ٤,٢٠ دق - ٥ دق لكل ١ كم.
الثلاثاء	ركض هوائي حرج	١٢ كم / متواصل بمعدل ٣,٤٠ دق - ٤ دق لكل ١ كم.
الأربعاء	ركض مختلط	٣ كم / ١٠ × ٣٠٠ م / ٥٠ - ٦٠ ثا الراحة ٢-٣ دق.
الخميس	ركض هوائي حرج	١٨ كم / متواصل ٤-٥ دق لكل ١ كم.
الجمعة		راحة سلبية أو ايجابية حسب الحاجة

مواصفات المانع والمانع المائي وقواع فعالية ركض ٣٠٠٠ م موانع

- المواصفات للمانع



الشكل (٤٦) يوضح ابعاد المانع

١. يكون ارتفاع المانع في فعالية ركض ٣٠٠٠ م موانع (٩١,١ - ٩١,٧) سم ، أما ٢٠٠٠ م موانع يكون الارتفاع (٧٦) سم .
٢. طول القاعدة (١,٢٠ - ١,٣٠ م).
٣. يوصى بان يكون عرض الموانع من (٣,٩٤ - ٣,٩٦) م .
٤. عمق الحفرة المائية ٧٦ سم .
٥. الحفرة مخططة باللونين بالاسود والابيض ، عرض الخط ٢٠ سم .
٦. وزن المانع من ٨٠ كغم - ١٠٠ كغم .
٧. عرض الحوض (٣,٦٦ م) .
٨. طول الحوض (٢,٥٠ م) .



قواعد فعالية ركض ٣٠٠٠ م موانع

- ١- يجب ان يتضمن السباق ٢٨ مانعاً للاجتياز وبضمنها (٧) موانع مائة .
- ٢- لا تتضمن المسافة من خط البداية الى بداية الدورة الاولى أي موانع.
- ٣- يبعد أول مانع عن البداية (١٠م).
- ٤- يبعد أول مانع مائي للاجتياز يبعد ٢٧٠م عن البداية.
- ٥- المسافة بين الموانع (٧٨ م).
- ٦- المسافة من المانع الأخير وخط النهاية (٦٨ م).
- ٧- كل دورة (٣٩٠ م) تتبع دورات فيصبح (٢٧٣م) تضاف لها المسافة من البداية حتى المانع الأول وهي ٢٧٠م فتصبح المسافة ٣٠٠٠م.
- ٨- يجب على كل لاعبان يمر فوق او عبر الماء واي متنافس تطأ قدمه على احد جانبي المانع او يسحب قدمه او رجله تحت المستوى الاقفي لسطح المانع لحظة تخطيه له يلغي سباقه.

استمارة ركض ٣٠٠٠ م موانع

الدور التأهيلي (١) الدور التأهيلي (٢) الدور شبه النهائي

المشاركين	التصفيات	الترتيب	الزمن	التصفيات	الترتيب	الزمن	التصفيات	الترتيب	الزمن
٣٠-١٦	٢	٤	٤						
٤٥-٣١	٣	٦	٦	٢	٥	٢			
٦٠-٤٦	٤	٥	٤	٢	٥	٢			
٦٠-٦١	٥	٤	٤	٢	٥	٢			

تصفيات الأدوار لمتسابقى ٣٠٠٠ م موانع

المبحث الرابع :فعالية القفز بالعصا (الزانة)



المبحث الرابع فعالية القفز بالعصا (الزانة) :-

تعد فعالية القفز بالعصا هي الفعالية الأكثر تعقيد بين فعاليات العاب القوى والتي يحتاج فيها القافز إلى مراعاة أمور عدة وفق الأسس الميكانيكية أثناء عملية الارتقاء والوصول إلى درجة من الأداء والتوافق والتوقيت المتقن للقفز والذي يتطلب من القافز درجة توافق عالية بين سرعة الحركة للعصا وحركة الجسم أثناء القفز بالعصا بتوقيت فعال بدرجة عالية من الإتقان كما يحتاج إلى تعجيل عالي من الركض للوصول إلى الانجاز الجيد . وهي فعالية يحتاج ممارستها إلى قوة عضلية ومرونة فائقة ، حتى يستطيع حمل العصا المصنوعة من (الفيركلاس) والجري بها ، ثم الارتقاء وتعدية الحاجز .

ويرجع الارتفاع مستوى الارقام في هذه الفعالية إلى عوامل عدة منها:

- ١ تطور استخدام نوع عصا الزانة .
- ٢ تطوير اساليب التكنيك الجيد والفعال.
- ٣ ارتفاع مستوى تدريب القدرات البدنية والمهارية خلال العمر التدريبي للرياضي .

مراحل الأداء الفني لفعالية القفز بالعصا :

- ١ . مسك العصا
- ٢ . مرحلة الاقتراب .
- ٣ . مرحلة غرس العصا .
- ٤ . الارتقاء والانطلاق (النهوض) .
- ٥ . التكور الخلفي ، الامتداد ، اللف .
- ٦ . التخلص من الدابة
- ٧ . عبور العارضة والهبوط .
- ٨ . الهبوط .

المرحلة الأولى : (القبضة وحمل العصا)

أولاً : المسك للعصا

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. مسك العصا اليد اليمنى وعلى بعد ٥٠ سم عن اليد الأخرى.
٢. المرفق مثني والعصا بمستوى الحوض.
١. تباعد اليدين بمستوى الكتفين واليد اليمنى على العصا.
٢. الذراعين مثنيين واليد اليمنى قريبة من الحوض.
٣. يتجه مرفق الذراع اليسرى للجانب .
٤. الجذع معتدل قليلاً .
٥. احكام القبضة للعصا .

ثانياً : مرحلة الاقتراب

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. تقليل عملية الركض لأعداد عملية الفرص بشكل فعال .
٢. مفصل المرفق في حالة استرخاء حتى لا يعرقل العمود بالاقتراب .
٣. حمل العصا بشكل مائل للأمام ، ثم أفقياً خلال مرحلة الاقتراب .
٤. السرعة المثالية في حمل العصا.

ثالثاً : مرحلة غرس العصا



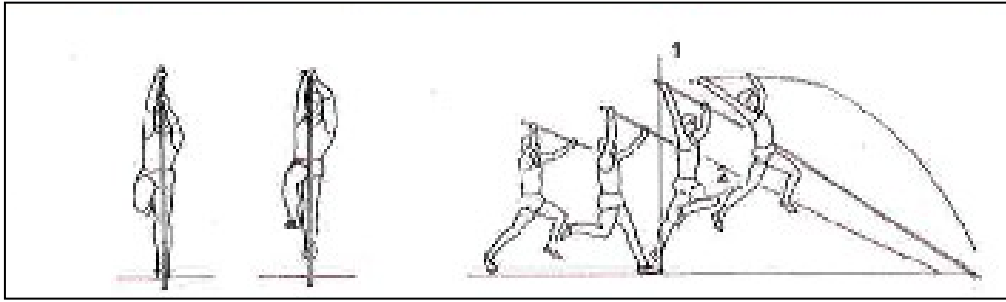
الشكل (١٠٧) غرس العصا

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. تحديد عدد الخطوات للأقتراب المثالي.
٢. السرعة لحظة غرس العصا.
٣. قوة وسرعة لعملية الغرس للعصا.

٤. وضع العصا للارتقاء المثالي مع تقليل فقدان السرعة .
٥. انخفاض مقدمة العصا تدريجياً بانسيابية في الثلث الأخير من الاقتراب.
٦. هبوط للقدم اليسرى في الخطوة ما قبل الأخيرة مع دفع العصا للأمام.
٧. ارتفاع الذراع اليمنى بسرعة من اليد القريبة من الرأس أثناء هبوط القدم اليمنى.
٨. جسم مثالي مع مواجهة الكتفين لصندوق القفز.

رابعاً : مرحلة الإرتقاء والإنطلاق (الإرتقاء)

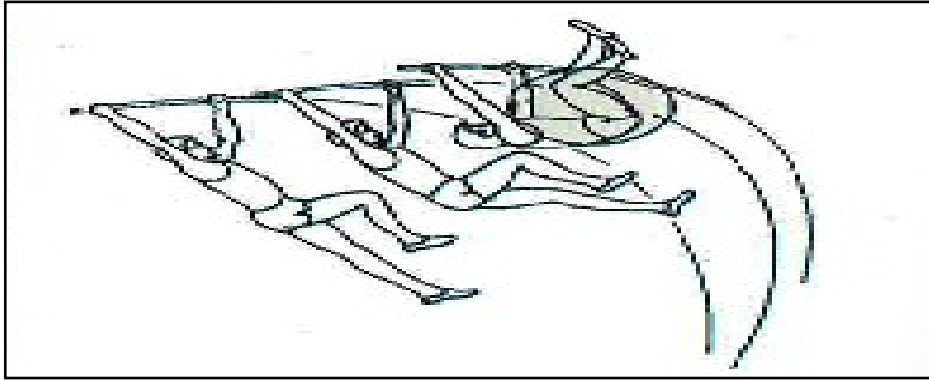


الشكل (١٠٨) يوضح الغرس والارتقاء

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. جسم ممتد وتكون قبضة اليد العليا أعلى قدم الارتفاع.
١. ملاحظة الجانب والخلف لامتداد وضع الرجل الحرة.
٢. تحويل الطاقة إلى عصا القفز.
٣. هبوط مشط للقدم على باطن القدم.
٤. امتداد مثالي للجسم على الاستقامة مع امتداد الذراع اليمنى بالكامل.
٥. وقوع اليد اليمنى أعلى وأمام قدم الارتفاع.
٦. مرجحة فعالة للرجل الحرة بنشاط للأعلى.
٧. المحافظة على التركيز أثناء الارتفاع.
٨. الذراع السفلى تحت السيطرة حتى لا ينهار الأداء.
٩. السرعة المثالية أثناء الارتفاع.

خامساً : مرحلة التكور للخلف (الامتداد) اللف التكور للخلف



الشكل (١٠٩) يوضح التكور للخلف

الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. الوصول إلى الحد الأقصى من إنثناء العصا.
٢. الاستفادة من طاقة الأداء المثالي.
١. ثني الساقين إلى الصدر.
٢. الذراعين على أمتداد كامل.
٣. الظهر موازي للأرض تقريباً.
٤. الانتقال للأمام ثم للأعلى.
٥. عدم التسرع والتحكم عند ركوب العصا.
٦. الدفع بسرعة لاجتياز العارضة وتعيدها.



سادساً : التكور للخلف (الامتداد) مرحلة اللف (الامتداد واللف)

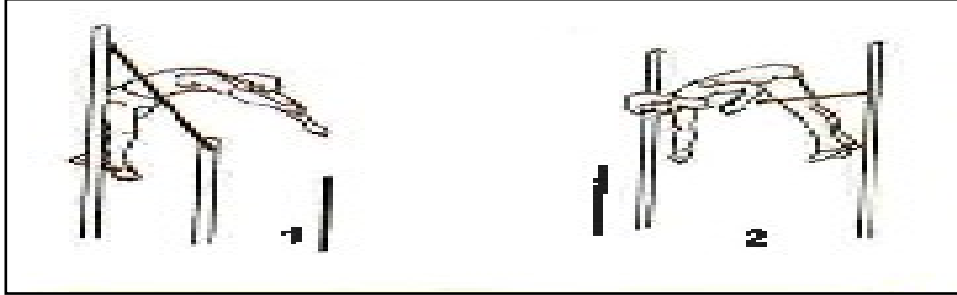
الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. التأكيد على حركة كل من الأطراف والجذع خلال هذه المرحلة.

الشكل (١١٠) يوضح اللف

٢. الأداء لتمارين لدفع العصا.
٣. استخدام أمثل للعصا لدفع اللاعب لمرور الجسم من يسار العصا إلى يمين العصا.
٤. الذراع اليمنى ممدودة والذراع اليسرى مثنية من المرفق على يمين العصا.

٥. عبور الحوض بالقرب من العصا.
٦. البدء بالدوران بدفع الذراعين معاً.
٧. لف الجسم لمواجهة العارضة.
٨. التأكيد على الحركة في الهواء التي تساعد على اجتياز العارضة وتأمين وضع مريح للهبوط.

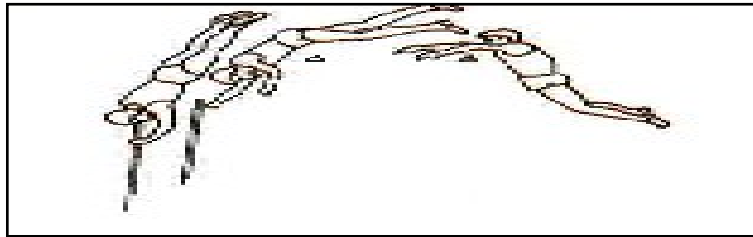


سابعاً : م

الشكل (١١١) يوضح تعدية العارضة

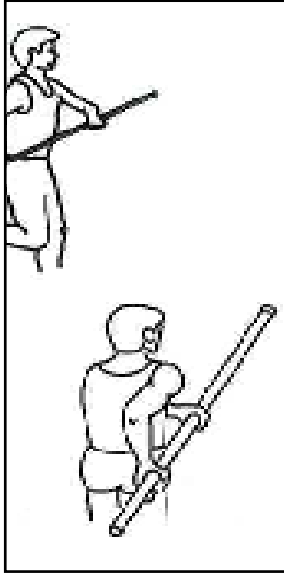
الأهداف والخصائص والمتطلبات

١. دفع العصا بالذراع لأداء فعال مؤثر .
٢. الحصول على أقصى حد من الارتفاع بعد التخلص من العصا واجتياز العارضة .
٣. اجتياز العارضة في وضع تقوس أو منحنى .
٤. اتخاذ وضع في الهواء يسمح بالهبوط على الظهر .
٥. ملاحظة وضعية الرأس والرجلين أثناء العملية عند الهبوط.
٦. امتداد الجسم بعد اجتياز العارضة.
٧. منطقة الهبوط آمنة.
٨. التأكيد على الاسترخاء لعملية هبوط آمنة.
٩. هبوط آمن على الظهر.



الشكل (١١٢) يوضح الاجتياز ودفع العصا العارضة

الخطوات التعليمية للأداء



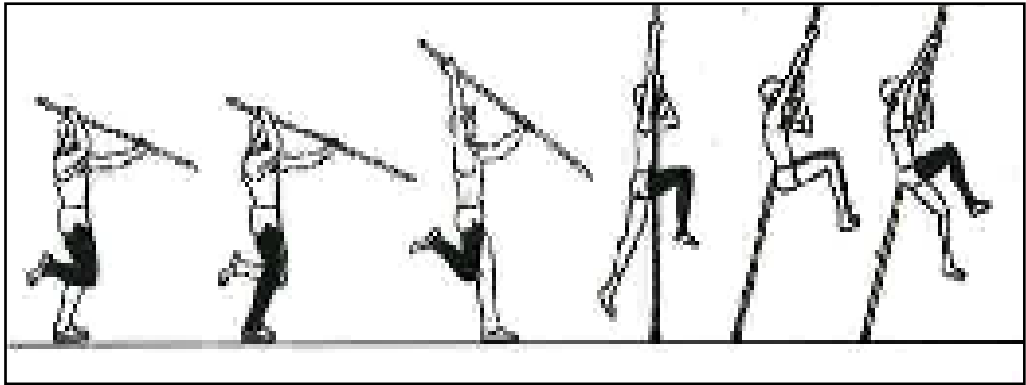
الخطوة الأولى : القبضة وحمل العصا

تعليمات وأهداف المرحلة

١. القفز بالعصا باستخدام بعض العصي المماثلة في الطول والوزن .
٢. حمل العصا والركض بها كما في الشكل (١١٣).
٣. اليد اليمنى تكون قريبة من مقدمة العصا .
٤. التعلم في مضمار اللعب القانوني .
٥. البعد (٥٠ سم) لليد اليسرى أسفل اليد اليمنى .
٦. النظر للأمام الحفاظ على العصا مستقرة أثناء الاقتراب.
٧. احكام اليد اليمنى قريبة من الحوض .
٨. متابعة الهبوط والجري .

الشكل (١١٣)

الخطوة الثانية : الانتقال من الخطوات إلى المرحلة



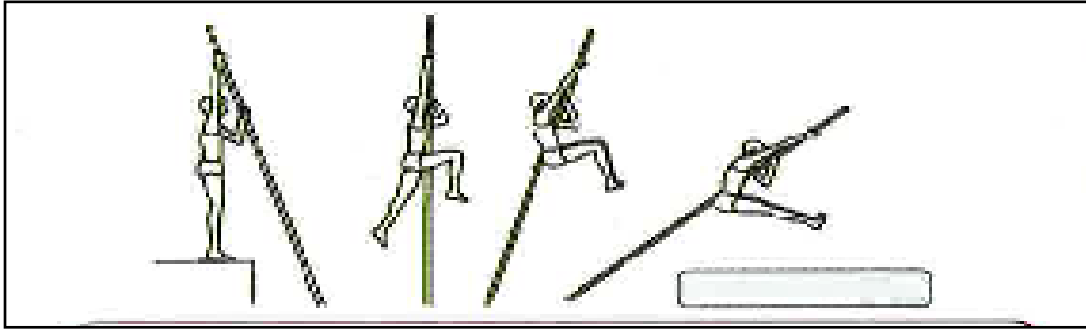
الشكل (١١٤) يوضح

تعليمات خصائص المرحلة

١. حمل العصا فوق الرأس.
٢. أستخدم اقتراب من ثلاثة إلى اربعة خطوات يمين يسار يمين.
٣. الارتقاء بالقدم اليسرى (بالنسبة للاعب الايمن).
٤. الدفع بالرجل اليمنى للأمام والأعلى

٥. وضع العصا في وضع رأسي تمتد الذراع
٦. ثم تمسك اليد العصا على بعد ٣٠-٤٠سم فوق هذا الارتفاع.
٧. مرور العصا للجانب الأيسر.
٨. الهبوط على القدم اليسرى أو كلتا قدمين بدون دوران
٩. بقاء اليد فوق قدم الارتفاع لحظة الارتفاع.
١٠. بقاء القبضة بدون توتر.
١١. الشعور بالمرجحة على العصا.

الخطوة الثالثة : الانتقال من على صندوق إلى المرجحة

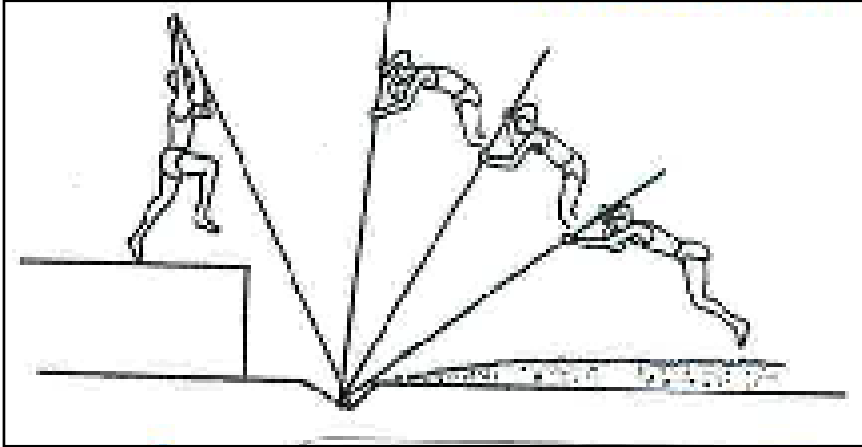


الشكل (١١٥) يوضح غرس العصا والمرجحة

تعليمات وأهداف المرحلة

١. تعديل مكان غرس العصا حتى يسمح بهبوط في نصف المرتبة أو الحفرة.
٢. الارتفاع أحضار رجل الارتفاع موازية للرجل الحرة.
٣. الشعور بالمرجحة على العصا.
٤. زيادة أمن التعلق وتمنحه الثقة في هبوط آمن
٥. استخدام حفرة رمل إذا لم يكن هناك حفرة مناسبة
٦. العصا عمودية مع المقبض على العصا مع مد الذراع العليا.
٧. دفع الرجل الحرة للأمام مع مرجحة اتجاه لمنصة.
٨. لا يكون هناك لف في الهواء.
٩. هبوط على المرتبة في وضع الجلوس أو على القدمين في حفرة الرجل.

الخطوة الرابعة : المرجحة واللف من على المنصة

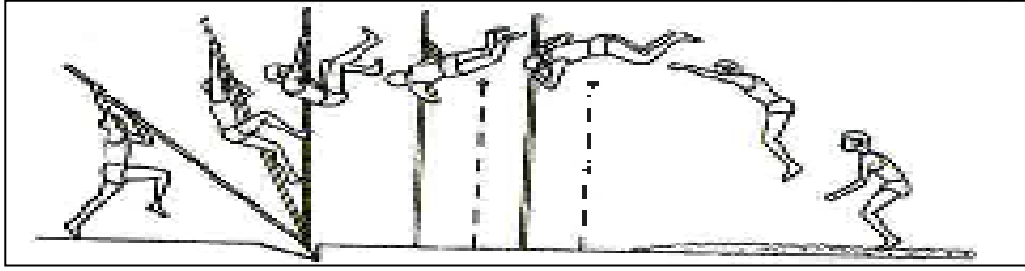


الشكل (١١٦) يوضح الغرس والدوران

تعليمات وأهداف المرحلة

١. تعدل مكان الغرس حتى يسمح بهبوط في نصف المرتبة أو الحفرة.
٢. ارتقاء الانتظار ثم الدوران..
٣. الشعور بالمرجحة على العصا.
٤. اكتساب خبرة المرجحة واللف بمساعدة الارتقاء
٤. وضع صندوق بارتفاع ١٥-٣٥سم)
٥. العصا عمودية مع المقبض على العصا مع مد الذراع.
٦. الدفع بالقدم الحرة للأمام مع المرجحة تجاه المنصة.
٧. مرجحة واللف في النصف الثاني من الحركة.
٨. هبوط على القدمين معاً مواجهاً لنقطة الارتقاء .

الخطوة الخامسة : الغرس والقفز

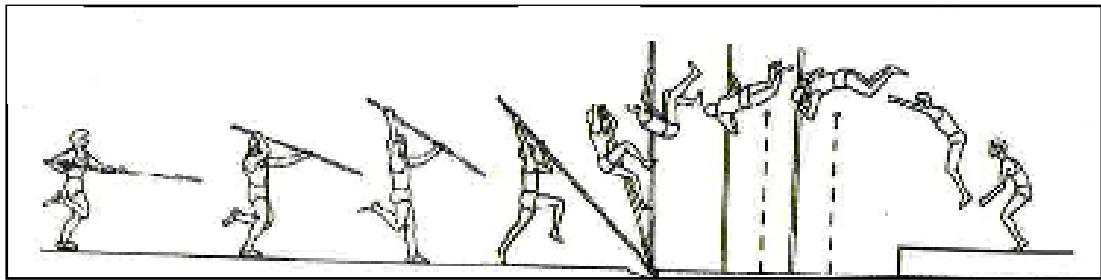


الشكل (١٠٠) يوضح الغرس والمرجحة واللف والهبوط

تعليمات وأهداف المرحلة

١. التعرف على الغرس العادي واكتساب خبرة اجتياز العارضة.
٢. تدريب منوع للغرس.
٣. الغرس أولاً ثم المشي ثم الهرولة.
٤. استخدام مسافات (٥-٧) خطوات للأقتراب.
٥. الارتقاء ثم المرجحة واللف.
٦. الهبوط على القدمين معاً.
٧. عدم التعجل في الحركة.
٨. السماح بالمرجحة بالتطور الطبيعي.
٩. استرخاء أثناء الهبوط.

الخطوة السادسة : التسلسل الحركي الكامل للأداء



الشكل (١١٧) الأداء الكامل للقفز بالعصا

تعليمات وأهداف المرحلة

١. التدريب على الحركة كاملة مع زيادة السرعة.
٢. البدء من اقتراب متوسط الطول.
٣. زيادة سرعة الاقتراب والسرعة باستمرار.
٤. الأسراع في غرس العص والارتقاء في اخفاق العصا.
٥. التفكير في حركة كاملة واحدة وسلسلة ايقاع خلال التقوس للعصا.

أساسيات التعليم بالتمهيد والتمارين المساعدة للفعالية

١. يفضل المسك للعصا وعملية النهوض وعملية وضع العصا في الصندوق.
٢. الركض بالعصا والارتقاء لعملية الاتقان ومن ثم التخلص من الأداة والتدرج في الاجتياز لارتفاعات مختلفة.
٣. الدوران والتعلق ومن ثم استخدام وسائل مساعدة باستخدام اليدين لعملية التعلق والدفع على أجهزة العقلة والحلق كأدوات مساعدة.

تمارين الأداء الفني للفعالية

١. تعلم المسك للعصا.
٢. الركض بالعصا.
٣. عملية الدفع للعصا وتشمل:
 - أ- ركوب العصا.
 - ب- التعلق بالعصا.
 - ت- المرور من الجانب للعصا.
 - ث- البروك على البساط.
- ج- التعلق واللف من فوق الحبال للقفز.
٤. تعلم الدوران حول عقله
٥. الوقوف على الذراعين.
٦. البدر بارتفاعات للقفز.
٧. استخدام ميدان قانوني على البساط.
٨. الحصول على أفضل انحناءة دون التسبب بالكسر والإضرار .

قواعد الفعالية

١. مساحة منطقة الهبوط (٥×٥) متر.
٢. إذا كان عدد المتسابقين ثمانية وأقل يعطى لكل متسابق (٦) محاولات ، أما إذا كان ٣. عدد المتسابقين أكثر من (٨) فيعطى لكل متسابق (٣) محاولات واجتياز أفضل (٨) تأهله إلى النهائي فيعطى لهم (٣) محاولات اضافية.
٤. إذا أثرت قوة خارجية على اسقاط العارضة لا ترتبط بالمتسابق فيغير.
- أ. إذا سقطت العارضة بعد الاجتياز لها بدون أن يلمسها، ففي هذه الحالة تعتبر المحاولة ناجحة.
- ب. إذا سقطت العارضة تحت أي ظرف فيجب إعطاء المتسابق محاولة جديدة.
٥. اعلان القضاة الارتفاع الذي تبدأ المنافسة.

الأجهزة المستعملة

- عصا القفز :** للمتنافس الحق في استخدام عصاه الخاصة ، بعد موافقة اللجنة تصنع العصا من أية مادة أو خليط من المواد ، ويأى طول أو قطر على أن يكون سطحها أملس.
- الصندوق :** مصنوع من مادة صلبة مناسبة . طوله متر واحد وعرضه ٦٠ سم ، ويجب أن يكون مطمورا حتى مستوى الأرض ، أما مساحة الهبوط ، فعبارة عن مربع ضلعه لا يقل عن ٥ أمتار.
- القوائم :** يمكن استخدام أي نوع أو شكل من القوائم أو الأعمدة على أن تكون من مادة صلبة ، أما المسافة بين القائمين فتتراوح بين ٤٠،٣٠ م و ٤٠،٣٧ م.
- العارضة :** تصنع العارضة من الخشب أو المعدن أو أية مادة أخرى مناسبة ويجب أن تكون دائرية المقطع ، طولها يتراوح بين ٤،٤٨ م و ٤،٥٢ م والحد الأقصى لوزنها ٢،٢٥ كلغ.

قانون الفعالية والأخطاء القانونية لها

١. خطأ قانوني إذا اسقط المتسابق العارضة بواسطة المتنافس أو عصاه.
٢. إذا وقف بكلتا القدمين.
٣. الوثب والارتقاء يتجاوز اليد السفلى لتصبح فوق الأخرى.
٤. لمس المتسابق أو أحد أعضاء جسمه منطقة الهبوط والذي يمر فوق الحافة الداخلية العليا للصندوق للايقاف والارتقاء.
٥. إذا مر زمن المتسابق للمحاولة قبل أن يبدأ المنافسة.

العقدة :

لتحديد الفائز الأول يحق نيل الفائزين الاول والثاني استلام الميدالية الذهبية بالتساوي ولا يوجد هناك فائز بالميدالية الفضية إذا تساوى الفائزين بآخر ارتفاع وصلوا اليه حيث يتبع القضاة حسب القانون الجيد ما يلي:

مثال: لأربعة متسابقين اجتياز الارتفاع (أ ب ج د)

ب- يعتبر المتسابق خارج المسابقة إذا ارتكب عدد أكبر من المحاولات الفاشلة .

مثال: (أ ب ج د) من المتسابقين (أ ب ج) وبالتالي يمثل المركز الرابع. وعلى المركز الاول يمنح لهم وثبة أخرى اضافية على ارتفاع أعلى، لذلك يحق لهم الاستمرار بالمنافسة وعند فشل أقل لأداء محاولة أخرى وعند فشل المتسابق (ج) بمفرده الاجتياز فيمنح (أ ب) ثلاث محاولات وثب جديدة على ارتفاع أعلى والذي يستطيع الاجتياز يعتبر فائزاً .

مثلاً (ب) اجتاز هو الفائز الأول (أ) ثانياً و (ج) ثالثاً.

استمارة تحكيم الفعالية (فعالية القفز بالعصا)

المتسابقون	الارتفاعات						المرتبة	النتيجة
	١٧٥	١٨٠	١٨٤	١٨٨	١٩١	١٩٤		
أ	٥	٥	٥	٥	×	×	٢	
ب								
ج								
د								

٥ = اجتياز

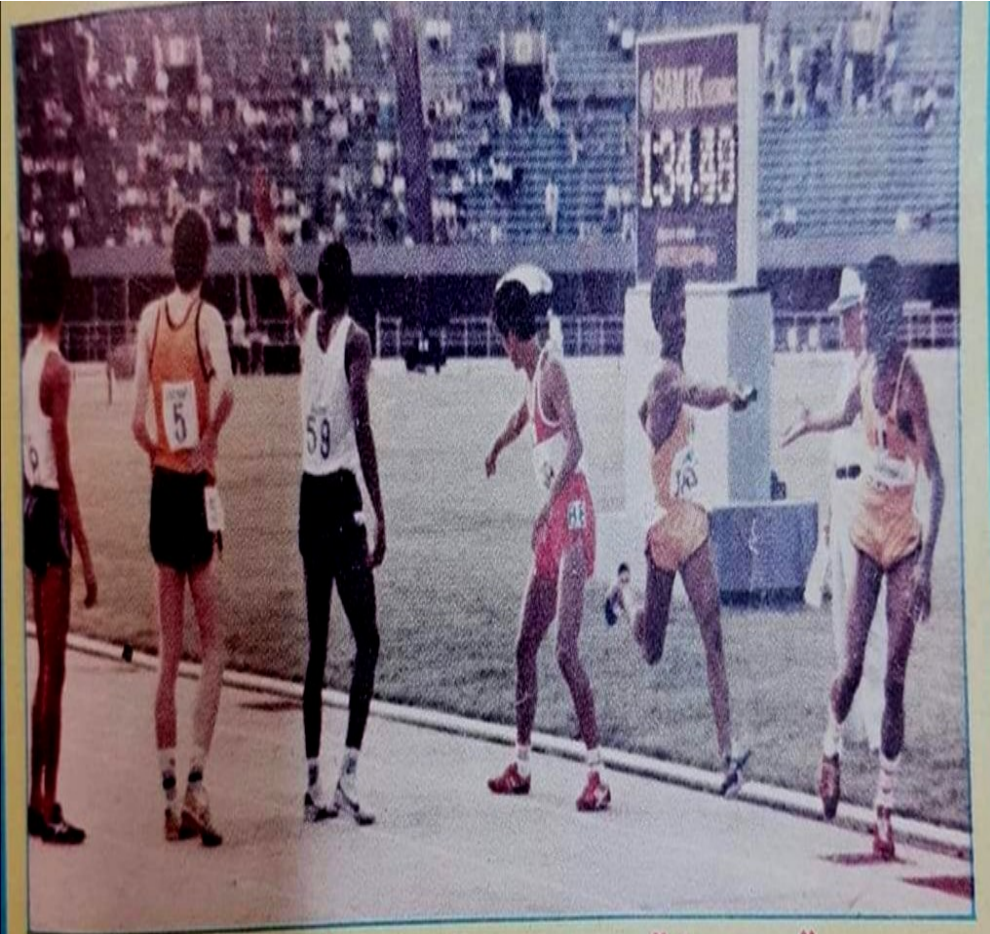
× = فاول محاولة فاشلة

- = تأجيل المحاول

مثال: اجتياز كل متسابق (أ ب ج د) ارتفاع ١,٨٨ م

ومن هنا الآن أصبحت القاعدة بالعقدة قيد التنفيذ يجمع القضاة العدد الاجمالي للمحاولات الفاشلة وحتى شاملة الارتفاع الذي تم اجتيازه هو (١,٨٨) المتسابق (د) لديه أكبر عدد من المحاولات الفاشلة من المتسابقين (أ) (ب) (ج) وبالتالي يمثل المركز الرابع. بينما يشترك في العقدة كل من المتسابقين (أ) (ب) (ج) وذلك على المركز فيمنح لهم وثبة أخرى اضافية ارتفاع (١,٩١) متر . وهنا فقد كلاً من المتسابقين (أ) (ب) (ج) حق الاستمرار في المنافسة، وحيث أن كل المتسابقين المشاركين في العقدة قد فشلوا في اجتياز هذا الارتفاع فيتم تخفيض الارتفاع إلى (١,٨٩) متر لأداء محاولة جديدة للوثب ولكن المتسابقين (ج) قد فشل في اجتياز الارتفاع (١,٨٩) ثم منح كلاً من المتسابقين (أ) و(ب) (٣) محاولات إضافية للوثب (١,٩١) متر والذي استطاع اجتيازه اللاعب (ب) بمفرده وبالتالي أصبح الفائز الاول.

المبحث الثاني : فعالية التتابع ٤ × ٤٠٠ م



رقم عراقي جديد في سباق البريد

٣١٦٫٧١ دقيقة

● وكان الفريق العراقي مقتدراً في توزيع قوته على مراحل السباق .. والتفاهم في تبادل العصا .. في الصورة يظهر العداء يوسف عبد الرحمن بعد الدورة الثالثة يسلم عصا البريد لى زميله فاخر خلف الذي أكمل السباق اول المتسابقين محققاً للعراق الوسام الذهبي

● سجل الفريق العراقي للشباب لركض البريد ٤ في ٤٠٠ متر المؤلف من العدائين عباس علي لفته وزباد علي وفاخر خلف ويوسف عبد الرحمن رقماً جديداً لبطولة سبتول الدولية بألعاب القوى التي اقيمت الاسبوع الماضي بعد ان قطع المسافة بزمن قدره ثلاث دقائق وعشر ثواني و٧٦ بالمائة من الثانية محرزاً المركز الاول لبنال الذهب متقدماً على الفريق الامريكى ٣١٦٫٥٢ دقيقة والفريق الاسرائلي

١- التسليم والاستلام بالطريقة البصرية



الأهداف والخصائص والمتطلبات للأداء الفني

١. وقوف المستلم للجانب الداخلي للمضمار ويمد يده اليسرى لأستلام العصا.
٢. سرعة مثالية للاعب المستلم ليلائم زميله المُسلم للعصا.
٣. يمسك اللاعب المستلم العصا باليد اليمنى من زميله.
٤. يأخذ اللاعب المستلم للعصل بيد اليسار، ثم يدورها إلى اليمنى في الحال.
٥. مسؤولية تحقيق التسليم الفعال على اللاعب المستلم في هذا النوع من البريد ٤ × ٤٠٠م.
٦. يتم التسليم بالطريقة المنظورة في الاستلام.
٧. يركض المتسابق الأول على مجال لـ (٤٠٠م).
٨. المتسابق الثاني يركض ١٠٠م بعد استلامه العصا، ثم الدخول إلى المجال الأول مع المنافسين.
٩. لا يعد المتسابق خارج المسابقة إذا أسقط العصا إلا إذا سبب إعاقة للمنافس أو استفاد من المسافة.
١٠. يأخذ المستلم للعصا حسب وصول زميله ليكون في مجال الركض الداخلي حسب وصول المتسابقين.