جمهورية العراق – وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرة أكاديمية: القواعد العامة والقوانين الفنية لفعالية السباعي (Heptathlon)

مخصصة لطالبات المرحلة الرابعة – الدراسة الصباحية (مدعمة بالتوضيحات الفنية)

إعداد الكادر التدريسي:
أ.م.د انتصار مزهر | م.د حوراء فلاح جلوب | م. أحمد محمد عبد الله

1. المقدمة والتعريف بمسابقة السباعي

العاب القوى – المركبة

تُعد مسابقة **السباعي (Heptathlon)** للسيّدات من أكثر مسابقات ألعاب القوى شمولية وتحدياً. تهدف إلى تقييم جميع عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى المتسابقة (السرعة، القوة الانفجارية، التوافق، الرشاقة، والتحمل الدوري التنفسي). تُقام المسابقة على مدار **يومين متتاليين** وتتضمن 7 فعاليات. تُحتسب النتيجة النهائية بجمع النقاط التي تحققها اللاعبة في كل فعالية استناداً إلى جداول التنقيط الدولية المعتمدة من الاتحاد الدولي لألعاب القوى (World Athletics).

2. القواعد العامة والتنظيمية للمسابقة

- **التتابع والتوقيت:** تؤدى الفعاليات بالترتيب القانوني الإجباري. يُمنح المتسابقون فترة راحة لا تقل عن 30 دقيقة بين نهاية أي فعالية وبداية الفعالية التالية، وراحة لا تقل عن 10 ساعات بين اليومين الأول والثاني.
- **احتساب النقاط والتعادل:** يفوز بالمركز الأول المتسابقة الحاصلة على أكبر مجموع نقاط بعد ختام الفعالية السابعة. وفي حال التعادل، تفوز من حققت نقاطاً أعلى في عدد أكبر من الفعاليات.
- **محاولات الميدان:** يُسمح لكل متسابقة بـ **3 محاولات فقط** في فعاليات الرمي (القلة والرمح) والوثب الطويل.
- **البداية الخاطئة:** يُسمح ببدء خاطئ واحد في كل سباق للجميع، وتُستبعد المتسابقة التي ترتكب بداية خاطئة ثانية في نفس الموعد.
- **الاستمرار والانسحاب:** المتسابقة التي تفشل في محاولة البدء أو الأداء في أي فعالية تُعتبر منسحبة رسمياً من المسابقة ككل.

3. برنامج فعاليات اليوم الأول (4 فعاليات)

ت	الفعالية	النوع	المواصفات القانونية والفنية
1	**100 متر حواجز**	مضمار	ارتفاع الحاجز: 83.8 سم | عدد الحواجز: 10 | المسافة للحاجز الأول: 13م | بين الحواجز: 8.5م
2	**القفز العالي**	ميدان	الزيادة الأدنى للعارضة: 3 سم | 3 محاولات لكل ارتفاع | إقصاء بعد 3 إخفاقات متتالية.
3	**دفع القلة**	ميدان	وزن القلة: 4 كغم | قطر الدائرة: 2.135م | 3 محاولات فقط لكل متسابقة.
4	**200 متر ركض**	مضمار	جري في حارات محددة | مكعبات البدء إلزامية | خط نهاية موحد بحسب الزمن.

4. برنامج فعاليات اليوم الثاني (3 فعاليات) والقوانين المصورة (فعاليات 1 - 4)

ت	الفعالية	النوع	المواصفات القانونية والفنية
1	**الوثب الطويل**	ميدان	لوحة الارتقاء (1-3م من حفرة الرمل) | 3 محاولات | القياس من أقرب أثر بالرمل.
2	**رمي الرمح**	ميدان	وزن الرمح: 600 غرام | طول الاقتراب: 30-36.5م | 3 محاولات | هبوط السن أولاً.
3	**800 متر ركض**	مضمار	حارات محددة حتى نهاية المنحنى الأول ثم القطع | سباق تحمل سرعة ختامي.

1. سباق 100م حواجز

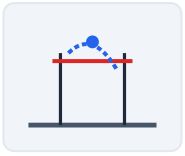
اليوم الأول - الفعالية 1



تجري المتسابقات في حارات خاصة ومستقلة. يتكون السباق من 10 حواجز بارتفاع 0.838م. يُشترط عبور الحاجز فوق مستواه العلوي؛ وتستبعد المتسابقة عند سحب القدم خارج الحاجز أو إسقاطه عمداً.

2. القفز العالي (High Jump)

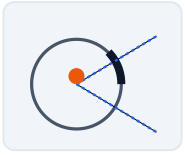
اليوم الأول - الفعالية 2



تمنح المتسابقة 3 محاولات لكل ارتفاع. تُعد المحاولة خاطئة إذا سقطت العارضة أو لُمست منطقة الهبوط دون قفز. تزداد العارضة بمقدار 3 سم على الأقل في كل مرحلة.

3. دفع القلة (Shot Put - 4kg)

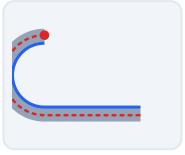
اليوم الأول - الفعالية 3



تُدفع القلة (4 كغم) بكتف واحدة من القرب من الذقن داخل دائرة قطرها 2.135م. تُمنح اللاعبة 3 محاولات. يُمنع لمس أعلى لوحة التوقف أو الخروج قبل هبوط القلة.

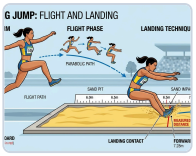
4. سباق 200 متر ركض

اليوم الأول - الفعالية 4 (الختامية لليوم 1)



سباق سرعة تجري فيه المتسابقات في حاراتهن المحددة طوال المسافة باستخدام مكعبات البدء. يُحسب الزمن الكترونياً لجمع نقاط السرعة الحسمية قبل الانتهاء من اليوم الأول.

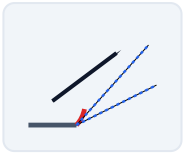
5. القوانين المصورة لفعاليات اليوم الثاني (فعاليات 5 - 7) والتلخيص الأكاديمي



5. الوثب الطويل (Long Jump)

اليوم الثاني - الفعالية 1

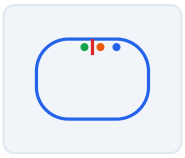
لكل متسابقة 3 محاولات. يتطلب الارتقاء قبل خط لوحة الارتقاء دون تجاوزه. يقاس الإنجاز من أقرب أثر يتركه أي جزء من جسم المتسابقة في حفرة الرمل باتجاه خط الارتقاء.



6. رمي الرمح (Javelin Throw - 600g)

اليوم الثاني - الفعالية 2

يُرمى الرمح (600 غم) بكتف واحدة أعلى الذراع. يُشترط طعن سن الرمح المعدني للأرض أولاً داخل قطاع الرمي (بزاوية ~29 درجة). يمنع إعطاء الظهر لمكان الرمي قبل إتمام المحاولة (3 محاولات).



7. سباق 800 متر ركض

اليوم الثاني - الفعالية 3 (الحاسمة)

الفعالية الختامية للمسابقة. تبدأ المتسابقات من حاراتهن حتى نهاية المنحنى الأول (علامة القطع 100م) ثم يتاح لهن التنافس في الحارة الأولى. يعتمد السباق على التحمل والسيطرة على الإيقاع لحصد النقاط النهائية.

6. الخلاصة والتوجيهات الأكاديمية للطالبات

نقاط قانونية هامة للمذاكرة والامتحان التطبيقي:

- الفارق الأساسي بين مسابقات الميدان في السباعي والمسابقات الفردية هو **عدد المحاولات (3 محاولات فقط في السباعي مقابل 6 في الفردي).**
- لا يُستبعد المتسابق من المسابقة برمتها عند تسجيل صفر نقاط في إحدى الفعاليات، بل يحق له الاستمرار في الفعاليات التالية طالما بدأ المحاولة بنجاح.
- معادلات احتساب النقاط تعتمد صيغة رياضياتية تراعي الجهد البدني والنسب المئوية لكل مسابقة ولا تعتمد فقط على المركز الفردي.