محاضرة أكاديمية: فعالية العشاري (Decathlon)

مادة ألعاب القوى | المنهج الدراسي التخصصي | طلاب المرحلة الرابعة (صباحي)

الجهة العلمية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الفئة المستهدفة: طلاب المرحلة الرابعة - الدراسة الصباحية

إعداد الأساتذة الفاضلين:
• أ.م.د. انتصار مزهر | • م.د. حوراء فلاح جلوب | • م. أحمد محمد عبد الله

1. المقدمة والتعريف بالفعالية

تُعد مسابقة **العشاري (Decathlon)** قمة اختبارات الشمولية والقدرة البدنية والإرادة النفسية في عروس الألعاب (ألعاب القوى). وهي مسابقة مركبة مخصصة للرجال طبقاً للأنظمة الدولية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى (World Athletics)، وتتكون من عشر مسابقات متنوعة تمتد على مدار **يومين متتاليين**. تهدف هذه الفعالية إلى قياس أقصى درجات التوافق، السرعة، القوة المنفجرة، التحمل الخاص، والتركيز الذهني العالي لدى الرياضي.

2. المخطط التوضيحي للفعاليات وتسلسل اليومين



3. تقسيم الفعاليات حسب التسلسل الزمني

يتم ترتيب فعاليات العشاري بدقة متناهية لضمان التنوع بين فعاليات السرعة، الرمي، والقفز/الوثب، وذلك لمنح المجموعات العضلية المختلفة فترات استشفاء نسبية خلال المنافسة:

برنامج اليوم الأول (يوم السرعة والقوة المنفجرة)

- **1. سباق 100 متر عدو:** اختبار السرعة القصوى ورد الفعل.
- **2. الوثب الطويل:** يعتمد على السرعة والارتقاء الأفقية.
- **3. دفع الصنع (الجلة):** القوة الغاشمة والتوافق العضلي.
- **4. الوثب العالي:** التوافق الحركي والارتقاء العمودي.
- **5. ركض 400 متر:** تحمل السرعة الهوائي واللاهوائي.

برنامج اليوم الثاني (يوم التكنيك والتحمل)

- **6. ركض 110 متر حواجز:** الإيقاع والرشاقة والتوافق.
- **7. رمي القرص:** التكنيك الدقيق والتوازن الدوراني.
- **8. القفز بالزانة:** المرونة والقوة المركبة والجرأة.
- **9. رمي الرمح:** القوة المنفجرة والرمي الحركي.
- **10. ركض 1500 متر:** التحمل الدوري التنفسي والإرادة.

4. القواعد والأحكام العامة الحاكمة للمسابقة

المادة / البند	القانون والنص التنظيمي	ملاحظات وتطبيقات
فترات الراحة	تُمنح فترة راحة لا تقل عن 30 دقيقة بين نهاية كل فعالية وبداية الفعالية التي تليها.	إلزامية لمنح اللاعب فرصة الاستشفاء.
الاستراحة بين اليومين	يجب أن تفصل 10 ساعات على الأقل بين نهاية آخر فعالية في اليوم الأول وبداية أول فعالية في اليوم الثاني.	تضمن للرياضي النوم والاسترخاء المناسب.
البداية الخاطئة (False Start)	يُسمح ببدء خاطئ واحد لكل سباق (للجميع)، واستبعاد أي متسابق يرتكب بدءاً خاطئاً ثانياً.	تطبيقاً لقانون المسابقات المركبة.
المحاولات في الميدان	يُمنح كل متسابق **3 محاولات فقط** في فعاليات الرمي والوثب الأفقي (القرص، الرمح، الجلة، الطويل).	تختلف عن المسابقات الفردية (6 محاولات).

قاعدة الانسحاب والتنقيط: أي متسابق يفشل في المحاولة أو البدء في إحدى الفعاليات يُسجل له (صفر) نقطة في تلك الفعالية ولكنه يستطيع الاستمرار في بقية المسابقات. أما إذا انسحب رسمياً فإنه يستبعد من الترتيب النهائي للبطولة.

5. القوانين الخاصة بفعاليات اليوم الأول

تخضع كل فعالية من الفعاليات العشر للأنظمة الفنية المعتمدة في الاتحاد الدولي مع بعض التعديلات المخصصة للمسابقات المركبة:

1. سباق 100 متر عدو

- الجري في حارات محدّدة لكل متسابق.
- استخدام مكعبات البدء (Starting Blocks) إجباري.
- قياس سرعة الرياح: إذا زادت عن +2.0 م/ث لا يُسجل الرقم كقياسي.

2. الوثب الطويل

- لكل متسابق 3 محاولات فقط.
- تحتسب أفضل محاولة صحيحة.
- يتم قياس المسافة من أقرب أثر للقدم في الرمل إلى لوحة الارتقاء.

3. دفع الصنع (Shot Put)

- وزن الجلة للرجال: **7.260 كغم**.
- عدد المحاولات: 3 محاولات لكل لاعب.
- يجب أن توضع الجلة قرب الذقن ولا تهبط عن هذا المستوى أثناء الدفع.

4. الوثب العالي

- تُزيد العارضة بمقدار ثابت (3 سم) في كل مرحلة.
- يُستبعد المتسابق بعد 3 محاولات خاطئة متتالية.
- الارتقاء بقدم واحدة فقط.

6. القوانين الخاصة بفعاليات اليوم الثاني

5. 110 متر حواجز

- ارتفاع الحاجز: **1.067 متر**.
- عدد الحواجز: 10 حواجز في الحارة.
- تعمد إسقاط الحاجز باليد أو القدم يؤدي للإبعاد.

6. رمي القرص

- وزن القرص للرجال: **2.00 كغم**.
- الرمي يتم داخل دائرة قطرها 2.50 متر ومحاطة بقفص حماية.
- 3 محاولات لكل متسابق.

متابعة قوانين اليوم الثاني (تتمة)

7. القفز بالزانة

- الزيادة في ارتفاع العارضة تكون بمقدار (10 سم) متتالية.
- يُسمح بالاستعانة بزانات خاصة ذات مواصفات معينة.
- ثلاث محاولات فاشلة متتالية تنهي مشاركة المتسابق في الفعالية.

8. رمي الرمح

- وزن الرمح للرجال: **800 غرام**.
- يجب أن تطعن سن الرمح المعدنية الأرض أولاً لكي تحتسب المحاولة.
- الرمي يتم من مسار الاقتراب المحدد (30-36.5 متر).

9. ركض 1500 متر (الفعالية الختامية)

سباق التحمل النهائي لمسافة 3.75 دورات حول الملعب. يبدأ الجميع من خط بداية منحني بدون حارات، وتكمن أهمية هذا السباق في كسب النقاط الحاسمة للترتيب العام وخلق الفوارق الزمانية المطلوبة لحسم الميداليات.

7. نظام حساب النقاط واحتساب الفائز (Scoring System)

لا يعتمد الفوز في مسابقة العشاري على المراكز في كل سباق بشكل منفرد، بل يعتمد على **مجموع النقاط التراكمية** المكتسبة في الفعاليات العشر معاً.

جداول النقاط المعتمدة (IAAF Scoring Tables):
يتم تحويل الأرقام والنتائج الزمنية والمسافات إلى نقاط باستخدام معادلات رياضية معيارية صيغت بواسطة الاتحاد الدولي.

- **الصيغة العامة لسباقات العدو/الركض:** $\text{Points} = A \times (B - T)^C$
- **الصيغة العامة لمسابقات الميدان (الرمي والوثب):** $\text{Points} = A \times (D - B)^C$

(حيث T هو الزمن بالثواني، D هو المسافة بالسنتيمتر/الأمتار، و A, B, C ثوابت رياضية لكل فعالية).

ملاحظة ختامية للطلاب: يُمنح الفائز بلقب العشاري في الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية لقب "أعظم رياضي في العالم" (World's Greatest Athlete) نظراً للمتطلبات البدنية والفنية المركبة.