

ألعاب القوى

الدكتورة
أسماء محمد الجزار

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

٧٩٦,٩٤٦

محمد الجزار ، أسماء .

أ.م

السلسلة الرياضية ألعاب القوى/أسماء محمد الجزار.- ط ١.- دسوق :

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .

٧٢ ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥ سم .

تدمك : 6 - 381 - 308 - 977 - 978

١.رياضة . أ - العنوان .

رقم الإيداع : ١٥٠٦ - ٢٠١٣ .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات - ميدان المحطة

هاتف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - فاكس : ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٢٨١

E-mail: elclm_aleman@yahoo.com

elclm_aleman@hotmail.com

حقوق الطبع والتوزيع محفوظة

تحذير:

يحظر النشر أو النسخ أو التصوير أو الاقتباس بأي شكل

من الأشكال إلا بإذن وموافقة خطية من الناشر

2013

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٥	• مقدمة.....
٧	الفصل الأول:
١٢	• نشأة ألعاب القوى.....
١٥	• الاتحاد الدولي لألعاب القوى.....
١٩	الفصل الثاني :
٢٤	• الفعاليات الرسمية لألعاب القوى.....
٢٦	• مسابقات التتابع.....
٢٤	• القفز.....
٢٦	• الوثب الطويل.....
٣٦	• قواعد المسابقة.....
٣٧	• المقاسات.....
٣٨	• الرمي.....

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٣٩	• الخطوات الفنية للجلة.....
٤٢	• تعليم الجلة للمبتدئين.....
٤٧	• رمي القرص.....
٥١	• رمي الرمح.....
٥٤	• الإنجازات العربية.....
٥٥	• المسابقات.....
٥٧	الفصل الثالث :
٥٩	• النقاط الهامة في قانون ألعاب القوى.....
٦٤	• الاتحاد الدولي لألعاب القوى.....
٦٦	• الوثب العالي.....
٧٢	• المراجع.....

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن ممارسة الرياضة أمر هام جداً للإنسان وبدون الرياضة لن
ترتقي الأمة .

فالعقل السليم في الجسم السليم ،والجسم السليم لن يأتي إلا
بأمرين :

١ -التغذية السليمة .

٢ -ممارسة الرياضة وجعلها روتين يومي .

فهيا بنا نمارس الرياضة المناسبة لنا كي نعيش في صحة
ونشاط وسعادة.

الفصل الأول

- مقدمة .
- نشأة ألعاب القوى.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى.



مقدمة

ألعاب القوى (*Athletics*) تعود إلى كلمة يونانية *Athlos* ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي القفز. وألعاب القوى كانت موجودة من قبل الميلاد وتنقسم إلى الجري بمسافات متعددة وإلى مسابقات أخرى منها:

رمي المطرقة ورمي القرص، رمي الرمح، رمي الجلة، القفز بالزانة، الوثب الطويل، والوثب الثلاثي.

يهيمن على جدول الألعاب أربعة أنواع من الأحداث:

الملتقيات الكبرى، والملتقيات بين الأندية، والبطولات الوطنية والبطولات الدولية الكبرى. الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دولياً وهي تعقد كل أربع سنوات منذ عام ١٨٩٦، ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ ١٩٩١ فيما كانت أول دورة سنة ١٩٨٣. منذ سنة ١٩٨٢، كل أحداث ألعاب القوى تنظم من طرف الإتحاد الدولي لألعاب القوى.

نشأة ألعاب القوى:



عاش الإنسان في عصور ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان البقاء فيها للأقوى وكانت حياته مرتبطة بقدراته على الجرى للحصول على صيد لغذائه وغذاء عائلته ومرتبطة كذلك بمهاراته في الوثب لتخطي الموانع والحواجز الطبيعية التي تعترض طريقة أثناء الصيد ومرتبطة أيضاً بقدراته في الرمي لإقتناص الحيوانات، والنقوش والصور والتماثيل التي عثر عليها المؤرخون خير دليل على ممارسة هذه المجتمعات للجرى والوثب والرمي. وقد إرتقى الإغريق القدماء بهذه المهارات وطوروها ووضعوا لها النظم والقوانين التي تحكم منافساتها وكانت مسابقات الميدان والمضمار هي

الأساس الراسخ التي أقام لها الإغريق ماسموه بالأعياد الأولمبية، وقد أنشأوا أول مضمار للجري تحت سفل الجبل المقدس (كرونس).

ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجري بشكله البيضاوي الحالي وإنما كان المضمار الذي بنوه عبارة عن قطعة أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين وكانوا يقيسون المسافات بأقدامهم وأول مسافة استخدمت هي ٦٠٠ قدم يوناني أي ما يقارب ١٨٣ متر وقد أنشأوا أول مضمار للجري في أثينا. وكانت هناك سباقات أخرى للمضمار تبدأ من خط البداية إلى خط النهاية ذهاباً وإياباً وتقدر المسافة بحوالي ٣٦٥ متر، أما سباق الجري للمسافات الطويلة فتختلف باختلاف عدد مرات الذهاب والإياب فأحياناً تكون ٧ مرات ذهاب وإياب فتكون المسافة ١٢٨٠ متر أو ١٢ مرة أو ٢٠ مرة..

وكانت سباقات الفتيان أقصر من سباقات الرجال، وكانت هناك سباقات جري ذات طابع عسكري وسباق للجري مع حمل المشاعل المضاءة وكان يقام ليلاً، ولهذا النوع من السباق مكانة مقدسة لدى الإغريق. وبقى شكل المضمار كما هو حتى وافق مؤتمر إحياء الأعياد الأولمبية القديمة في باريس سنة ١٨٩٤م على تنظيم أول دورة أولمبية حديثة في اليونان ١٨٩٦م وأنشأوا أول مضمار للعدو بيضاوي له منحنيان وإستخدم في أول دورة أولمبية حديثة عام ١٨٩٦م في أثينا وتغير بعد ذلك شكل المضمار وتطور حتى أصبح الآن يتوسطه ملعب كرة القدم .

قبل الميلاد

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة ١٤٥٣ ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية. وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الإحتفالات الدينية، فإكتسبت بعداً روحياً إضافة لبعدها الرياضي، إبتداء من سنة ١٥٠٠ ق.م. وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصررت في دورات كثيرة على ألعابها وحدها.

بعد الميلاد

استمرت ألعاب القوى مزدهرة حتى سنة ٣٩٣ م حين رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعادات وثنية لا تتفق وأصول الديانة المسيحية ولما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوة وأبطالها يفوق تمجيد الرسل القديسين ولأنها أخيراً وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب. فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية، وركدت الرياضة طويلاً. لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي ساد الأشراف، فنمت وأصبحت هدفاً أساسياً. وصارت ألعاب القوى جزءاً من التربية العامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي. وتباروا في هذه الألعاب أثناء مسابقات الفروسية.

الاتحاد الدولي لألعاب القوى

الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) مؤسسة مسؤولة عن

اتحادات ألعاب القوى التي تحكم وتنظم المسابقات الدولية.

تاريخه

تم إنشاء المؤسسة سنة ١٩١٢ خلال مؤتمر في دورته الأولى في ستوكهولم، من جانب ممثلي ١٧ من الاتحادات الوطنية لألعاب القوى، واختاروها اسم الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، تم تغيير الاسم إلى الاسم الحالي في مؤتمر ٢٠٠١، عندما تم الاستعاضة عن هواة. رغم أن الاتحاد تأسس سنة ١٩١٢، ولكنه لم يبدأ الإهتمام بتسويق الرياضة تجارياً إلا في بداية الثمانينات، حيث بدأ يقيم بطولات للعالم، بالإضافة إلى دورات مختلفة أخرى تقدم جوائز مادية. مقر الإتحاد الحالي استقر بموناكو منذ أكتوبر ١٩٩٣ بعد أن كان في لندن.

الرئيس

السنغالي لين دياك هو الرئيس الحالي للاتحاد الدولي لألعاب القوى، بعد أن وصل إلى أعلى منصب مؤقتاً بعد وفاة الرئيس السابق بريمو نيبيلو سنة ١٩٩٩، وتولى منصب الرئاسة رسمياً في مؤتمر ٢٠٠١.

يتشكل الإتحاد الدولي لألعاب القوى من ٦ إتحادات قارية
و٢١٢ عضواً في الإتحادات الوطنية.

- ١- AAA – الاتحاد الآسيوي لألعاب القوى في آسيا.
- ٢- CAA – الاتحاد الأفريقي لألعاب القوى في أفريقيا.
- ٣- CONSUDATLE – اتحاد أمريكا الجنوبية لألعاب القوى
في أمريكا الجنوبية.
- ٤- NACACAA – اتحاد أمريكا الشمالية والوسطى
والكاربيبي لألعاب القوى في أمريكا الشمالية.
- ٥- EAA – الاتحاد الأوروبي لألعاب القوى في أوروبا.
- ٦- OAA – اتحاد أوقيانوسيا لألعاب القوى في أوقيانوسيا.

الفصل الثاني

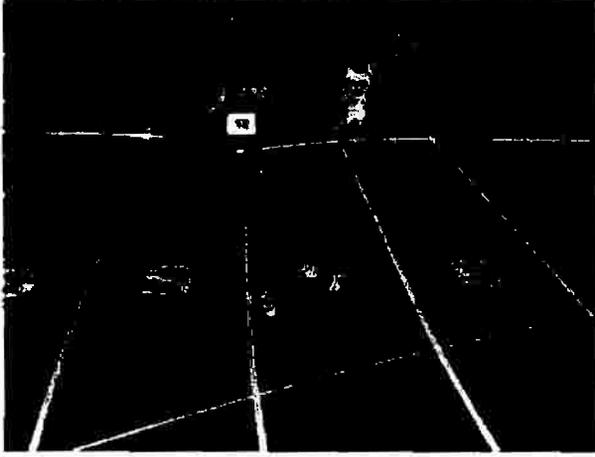
- الفعاليات الرسمية لألعاب القوى.
- مسابقات المضمار :
- مسابقات الميدان :

الفعاليات الرسمية لألعاب القوى المشاركة في

بطولة العالم:

مسابقات المضمار :

العدو



المسافات القصيرة

١٠٠ متر: يتم تخصيص حارة لكل عداء للعدو فيه وهو سباق قصير للسرعة.

٢٠٠ متر: مسابقة ٢٠٠ متر وهو المرادف أو المساوي لسباق الملعب القديم

(١٩٢.٢٧) متر، ويشارك العديد من عدائي ١٠٠ متر في هذه

المسابقة لأن المسابقتين يتطلبان نفس القدرات.

٤٠٠ متر: مسابقة ٤٠٠ متر وهو المرادف أو المساوي للسباق القديم

(١٩٢.٢٧x٢) متر

المسافات المتوسطة

٨٠٠ متر: هذه المسابقة تجمع بين السرعة وقوة الإحتمال وأيضا

التكتيك ويقوم اللاعب بإكمال لفتين كاملتين حول الملعب.

١٥٠٠ متر: يشارك العديد من عدائي مسابقة ٨٠٠ متر في سباق ١٥٠٠

متر.

المسافات الطويلة

٥٠٠٠ متر: هذه المسابقة مشابهة لسباق dolikhos الأولي القديم

وكان يتكون من ٢٥ لفة حول الملعب تقريبا حوالي ٤٨٠٠ متر.

١٠٠٠٠ متر: مسابقة ١٠٠٠٠ متر هو أطول السباقات التي تجرى

داخل الملعب.

سباقات الطريق

الماراثون، يتم إجراء سباق الماراثون على الطرق العامة، والمسافة

الرسمية للسباق منذ عام ١٩٢٤م هي ٤٢,١٩٥ كيلو متر سباق ٢٠ كلم مشي

للرجال والسيدات و٥٠ كلم مشي للرجال يتم إقامة هذين السباقين على

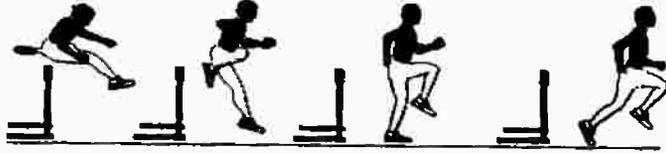
الطرق العامة وينتهي السباق في الملعب الأولي.

سباقات الحواجز

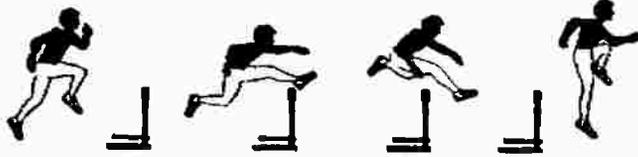
(أ) سباقات الحواجز
حركة الارتقاء والقدم
القائدة فوق الحواجز



(ب) سباقات الحواجز
الهبوط والعدو بعد
الحاجز



(ج) طريقة أداء
سباق ١٠٠ متر
للسيدات



سباق الحواجز ١٠٠ متر

رياضيون يقفزون فوق حاجز عال أخير في سباق مثير حيث يعمل الذراعان الممدودان على حفظ التوازن ويساعدان العداء على رفع أقدامه من فوق قضبان يبلغ ارتفاعها ١٠٦,٧ سم.

سباق الحواجز سباق رياضي يقفز فيه العدائون فوق أسوار تشبه السياج وتسمى الحواجز. تتضمن معظم السباقات عشرة حواجز تقع على مسافات متساوية في مضمار السباق.

هناك نوعان من هذا السباق:

سباق الحواجز المتوسطة والعالية. ويزيد سباق الحواجز المتوسطة

عن ٤٠٠م، كما يبلغ ارتفاع الحواجز ٩١.٤سم للرجال و٧٦.٢سم للنساء.

ومعظم سباقات الحواجز العالية للرجال تبلغ ٥٥م في المضمار

الداخلي و١١٠م في المضمار المكشوف. بينما تجري النساء ١٠٠م فقط

في سباق الحواجز العالية. وفي مباراة الرجال يبلغ ارتفاع الحواجز العالية

١٠٦.٧سم، بينما يبلغ ارتفاعها في سباقات النساء ٨٤سم.

وفي سباقات الحواجز العالية بالنسبة للرجال، يقام الحاجز الأول

على بعد ١٤م من خط البداية في سباق الـ ١١٠م. وفي سباق الحواجز العالية

للنساء، يقام الحاجز الأول على بعد ١٣م من خط البداية. هذا في الوقت

الذي يقام فيه الحاجز الأول على بعد ٤٥م من خط البداية في جميع

سباقات الحواجز المتوسطة.

يجب أن يتحكم العدّائون في سباق الحواجز في خطواتهم بحيث

يقفزون فوق الحاجز دون الإخلال بطول الخطوة. ويبدأ السباق من موقع

الإستعداد للجري السريع. ويقفز العدّائون فوق الحاجز في اتجاه مستقيم

وتبدأ الساق الأولى أولاً بالقفز فوق الحاجز ثم تعقبها الساق الأخرى

لتتخطى الحاجز أيضاً. ويحافظ العدّائون على سرعتهم ويحصلون على قوة

الوضع والتوازن عن طريق مد أذرعهم تجاه الساق الأولى. ويقوم العدّائون

بإنزال الساق الأولى إلى أسفل ثم ينزلون الأخرى المتدلية بحيث تكون الساقان في وضع يسمح لهما بالجري لاستكمال السباق.
ويجب أن يجري كل عداء داخل المسار المخصص له. وتلغى نتيجة العدائين إذا وضعوا أقدامهم أو سيقانهم على طول جانب الحاجز، أو إذا قفزوا فوق حاجز في غير نطاق مساراتهم، بينما لا يعاقب العدائون على ملامستهم للحواجز في مساراتهم الخاصة بهم.

مسابقات التتابع



سباقات التتابع:

- في سباق 4×100 م يجب أن تجرى بالكامل في حارات .
- كذلك تتابع 4×400 م فإن اللفة الأولى وكذلك جزء من اللفة الثانية حتى الخروج من المنحنى الأول يجب أن تجرى كلية في حارات . يعني

أجري ١٠٠ م وجزء بسيط من اللفة الثانية إلى أن أوصل لخط الخروج المرسوم في شكل المضارثم أبدأ للدخول للحارة الأولى .

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

• يمكن للعداء الثاني من كل فريق الخروج فوراً من حارته حالما يجتاز خط الخروج من المنحنى الأول .

العصا:

- إذا سقطت العصا فيجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي أسقطها .
- يحق للاعب مغادرة حارته لإستعادة العصا بشرط ألا يقصر بذلك مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لا يعيق ذلك أي متنافس اخر .
- لا يؤدي سقوط العصا استبعاد الفريق .
- لا يزيد طول العصا عن ٣٠ سم ولا يقل عن ٢٨ سم ومحيطها من ١٢ - ١٣ سم ووزنها لا يقل عن ٥٠ جم .
- المساعدة بالدفع أو بأية طريقة أخرى تسبب الاستبعاد .

ملاحظات في سباقات المضمار:

• في جميع اللقاءات الدولية وفي السباقات الأقصر من ٤٠٠م وحتى الـ ٤٠٠م وكذلك ٤٠٠x٤م تتابع تكون كلمات الأمر بالبدء هي: خذ مكانك - استعد - ثم أمر البدء بالمسدس أو الصافرة....

• في السباقات الأقصر من ٤٠٠م وحتى الـ ٤٠٠م وكذلك المرحلة الأولى من سباق ٤٠٠x٤م تتابع يجب استخدام البدء المنخفض ومكعبات البدء إجبارياً.

• أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يجب إنذاره وإذا تسبب المتسابق أو المتسابقين ببداية أخرى خاطئة يستبعد من السباق.

• أما في المسابقات المركبة إذا تسبب المتسابق في بدايتين خاطئتين يجب استبعاده من السباق.

• يصنف المتسابقون حسب وصول أي جزء من اجسامهم (الجذع) بغض النظر عن (الرأس - الرقبة - الذراعين - الرجلين - اليدين أو القدمين) الى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية.

• عدد حارات المتسابقين في مسابقات المضمار: ٦ أو ٨ حارات .

• المسافة بين كل الحارات ١.٢٢ م .

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

١ -أعمل قرعة للمتسابقين على الحارات الثمانية في كل تصفية .

٢ بعد اختيار الثمانية المتأهلين للتصفيات النهائية اجعل المتسابقين اللذين جاءوا بأفضل أربعة أزمنة في الحارات (٣ ٤ ٥ ٦) والمتسابقين اللذين جاءوا بأطول أربعة أزمنة أضعهم في الحارات المتبقية (١ ٢ ٧ ٨) .

- أي متسابق في مسابقات الجري أو المشي يدفع أو يعوق متسابقاً آخر بقصد منع تقدمه يعرض نفسه للاستبعاد من السباق .
- لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج حارته في الجزء المستقيم ولم يحقق فائدة ملموسة من السباق .
- لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج الخط الخارجي في المنحنى دون أن يحقق فائدة ملموسة من ذلك ودون إعاقة متسابق آخر لذا لا يجب استبعاده .

مسابقات الميدان :

القفز

الوثب العالي: أو الوثب العالي ويقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة. ويتم في نصف دائرة تفرش بالرمل أو الإسفنج ويركز عند طرفي قطرها قائمان يبعد الواحد عن الآخر ما بين ٣,٦٦ متراً وأربعة أمتار وتوضع

فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها ويكون بجوار قطر نصف الدائرة مضمار للجري.

في المنافسات، لكل متنافس الحق في ٣ محاولات للقفز على علو معين. يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة به سم ثم يصير التغيير بـ ٣ سم. يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق. الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع.

القفز بالزانة: يتم استخدام عمود من قبل المتسابقين عند القفز، تم صنع العمود في بادئ الأمر من الخشب وتم استبدالها بعمود من الخيزران وأخيراً تم صنع العمود من معدن الفايبر.

الوثب الثلاثي: يمكن القول بأن الوثب الثلاثي يرجع إلي الإغريق القدماء (يجب على الوثاب القفز ٣ وثبات مستقيمة إلى الأمام وثبة بعد الأخرى).

ونتناول هنا :

الوثب الطويل :

طرق ووسائل تعليم وتدريب الوثب الطويل
للمبتدئين (٦-١٠ سنوات)

تعد فعالية ومسابقة الوثب الطويل من الفعاليات والمسابقات
المشوقة في مسابقات الميدان للنساء والرجال على حد سواء .

لذا يتوجب على المدربين والمعلمين والعاملين في ميدان رياضة
ألعاب الميدان والمضمار الاهتمام بها وتعليمها منذ المراحل العمرية
المبكرة للتدريب . هذا علماً بأن تطور الأداء والإنجاز الرياضي في هذه
الألعاب والمسابقات ، يعتمد على اكتشاف الموهبة لهذه الفعالية ، وأهم
ما فيها قدرة الموهوب العالية على أداء حركات الوثب والطيران
وسرعة العدو القصيرة، ثم القدرة على تعلم تكنيك الأداء وتطبيقه
بمستوى وشكل جيد .

لذا فإن تطور المستوى والإنجاز الرياضي في الوثب الطويل سوف
يشمل تطور جميع متطلبات هذا الإنجاز لدى المبتدئين والناشئين ، وهذه
العملية يمكن أن تستغرق وقتاً طويلاً أثناء الإعداد والتدريب ، لذا علينا
أن نتبع الطرق والوسائل المناسبة والكفيلة لضمان التحسن والتطور في

جميع متطلبات وعناصر تحقيق هذا الإنجاز. لذا فإن الطرق والوسائل التدريبية المناسبة والمستخدمة هي الضمان الأكيد لذلك ،

(١) التمارين التحضيرية العامة .

(٢) التمارين التحضيرية الخاصة .

(٣) التمارين الأساسية الرئيسية .

(٤) التمارين المساعدة والمكملة .

بالنسبة للتمارين التحضيرية العامة، هي تلك المجموعة من التمارين التي تعمل على إعداد المبتدئين من الرياضيين وتحضيرهم لتقبل عملية تعليمهم وتدريبهم على هذا النوع من الفعاليات والمسابقات الرياضية ، كما تعمل على تهيئة الجهاز الحركي للرياضي لتقبل التمارين بشكل سهل وبدون التعرض للإصابات المحتملة فيها وخاصة إصابات الأطراف السفلى من الجسم كعضلات وأوتار وأربطة ومفاصل هذه الأطراف . كما تعمل على تهيئة جميع وظائف أعضاء الجسم الأخرى لتقبل أحمال تمارين الوثب والقفز الصعبة . كذلك تساعد هذه التمارين على اكتشاف الموهوبين من المبتدئين لهذا النوع من الفعاليات والمسابقات الرياضية .

جميع الألعاب الصغيرة التي تشمل الركض والقفز والوثب للأمام وللأعلى .

لعبة الوثب فوق الكرة (تقف المجموعة على محيط دائرة ، ويقف المدرب أو المعلم وسطها ماسكاً حبل طویل في نهايته كرة ، يقوم بتدوير الكرة تحت أرجل الواقفين ، وعليهم الوثب فوقها سريعاً ، يستبعد من اللعبة من تمسه الكرة ، وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب يفوز بهذه اللعبة) .

وضع عدد من الكرات بمسافات كافية على خط مستقيم ، يقفز المشاركون فوق هذه الكرات ، يحدد المدرب نوع القفز أو الوثب بالقدمين أو بقدم واحدة .

وضع عدد من الكرات ٥-٨ على خط مستقيم وبمسافات كافية لأخذ ٣-٥ خطوات بينية ، ثم الركض بخطوات توقيتية ثابتة ٣ أولاً ثم ٥ ثانياً والقيام بالوثب برجل اليمين والهبوط بعد الكرة على اليسار وهكذا .

وضع عدد من الحواجز الواطئة (٤٠-٥٠ سم) على خط مستقيم بمسافات كافية بينها ، ثم الركض بخطوات توقيتية ٥ أولاً ثم ٧

ثانياً لأجل الارتقاء برجل اليمين واجتياز الحاجز والهبوط برجل اليسار وهكذا .

لعبة مع الزميل بالوثب فوق ظهر الزميل الذي ينحني مشكلاً حصان وثب لزميله ، وتناوب هذه اللعبة ، ومحاولة زيادة ارتفاع حصان الوثب .

لعبة مع الزميل بالوثب سوية من الوقوف الثابت بالقدمين للأمام .
لعبة الحجل سوية مع الزميل بمسك اليد ذهاباً على رجل اليمين وإياباً على رجل اليسار .

بالنسبة للتمارين التحضيرية الخاصة ، هي جميع التمارين التي تعمل على تحضير وإعداد المبتدئ من الناحيتين الوظيفية والمهارية الحركية لهذه الفعالية ، أي يجب أن تشمل هذه التمارين والوسائل التدريبية على أداء حركي له علاقة بمرحلة تقنية أو مهارية من مراحل حركة فعالية الوثب الطويل أو جزء أو قسم منها أيضاً .

ومن المعروف للمدرب والمعلم بأن المراحل التقنية للوثب الطويل هي : (الاقتراب ، الارتقاء ، الطيران ، الهبوط) ، وتعد مرحلة الارتقاء أهم مرحلة تقنية يجب تعليمها وإتقانها أولاً ، ثم تمارين ربط الاقتراب بالارتقاء ، ثم تمارين ربط الارتقاء بالطيران والهبوط .

-تمارين تطبيق حركة الوثب الطويل من الثبات والهبوط على مرتبة أو حفرة رملية .

-تمرين الاقتراب القصير ٥-٧ خطوات ثم الارتقاء نحو الحفرة مرة بالرجل اليمنى ، ومرة بالرجل اليسرى والهبوط على الرجل الأخرى أي الأمامية فقط ، هذا لأجل اكتشاف الرجل الأقوى لدى المبتدئ .
-تمرين الركض بخطوات أمامية مع حركة رفع عالية أمامية بالركبتين ٢٠ م .

-تمرين الركض بخطوات ٥ موزونة ثابتة ، والارتقاء بالرجل القوية أماماً عالياً فوق الأرض وباستمرار لمسافة ٥٠ م .

-تمرين الدفع والارتقاء المتبادل بالرجل اليمنى ثم اليسرى مع تطبيق حركة الذراعين بالمرجحة المتبادلة والمصاحبة للارتقاء ولمسافة ٥٠ م .

-تمرين القفز بالخطوات الارتدادية الأمامية ٣٠ م ، أي دفع باليمنى ثم هبوط على اليسرى ودفع باليسرى وهبوط على اليمنى وهكذا فوق الأرض الحشيشية ، أو فوق عدد من المراتب الصغيرة على خط مستقيم .

تمرين أمام الحفرة الرملية أو مرتبة أسفنجية مرنة ، تطبيق ٥ خطوات قفز بالجري ارتدادية ثم الارتقاء بالأخيرة للطيران والهبوط على القدمين سوية .

تطبيق نفس التمرين السابق من ٧ خطوات ارتدادية ولأبعد مسافة وثب في الحفرة أو على المرتبة الأسفنجية المرنة .

تمرين العدو السريع مسافة ٣٠م من وضع الانطلاق العالي بدون وثب أو قفز نهائي .

بالنسبة للتمارين الأساسية أو الرئيسية ، هي تلك المجموعة من التمارين التي تساعد على إعداد وتحضير أجزاء أو مراحل فعالية الوثب الطويل التكنيكية بصورة متكاملة أو كما هي عليه أثناء المسابقة والمنافسة الفعلية . أي تعمل هذه التمارين على تعليم وتدريب المبتدئ على طريقة الوثب الطويل المتبعة أثناء السباق ، مع تقوية وتطوير المراحل التكنيكية لتلك الطريقة جيداً .

تعليم وتطبيق طريقة الخطوة بالوثب الطويل ، ولا يجوز تعليم أي طريقة وثب أخرى غيرها مثل القرفصاء ، التعلق ، المشي بالهواء .

الوثب بطريقة الخطوة من اقتراب قصير ٥-٧ خطوات فقط إلى الحفرة الرملية ، (وطريقة الخطوة تتلخص بالاقتراب ثم الارتقاء

مثلاً بالرجل اليمنى ، ثم الطيران بوضع الخطوة وبالرجل اليسرى أماماً منتثية من الركبة بعد عملية الارتقاء ، بينما تبقى الرجل اليمنى بعد تركها للأرض خلف الجسم بوضع مرتخي ومعلقة بينما يكون وضع الجسم أثناء مرحلة الطيران معتدلاً والذراعان جانباً عالياً للتوازن ، وفي مرحلة الهبوط تسحب الرجل اليمنى من الخلف سريعاً إلى الأمام بجانب الرجل اليسرى لأجل القيام بمرحلة الهبوط عليهما سوية بالحفرة الرملية ، ثم انثنائهما من الركبتين ومرور الورك من فوقهما دون السقوط أو الجلوس للخلف).

الوثب بطريقة الخطوة من اقتراب متوسط ٧ - ١١ خطوة للوصول إلى منطقة الارتقاء وهي اللوحة ، أو رسم منطقة ارتقاء أعرض من لوحة الارتقاء (٥٠-٦٠سم) ، ومحاولة تحسين طريق الوثب بالخطوة .

تمرين ضبط خطوات الاقتراب الكاملة والتي يبلغ عددها في مراحل المبتدئين ١٣-١٥ خطوة .

إجراء اختبار للوثب الطويل وتسجيل المسافات المسجلة بعد أن يتم تعلم وإتقان التكنيك ولو بمستوى ٥٠ - ٦٠٪ .

بالنسبة التمارين المساعدة والمكاملة ، هي تلك المجموعة من التمارين التي تهدف إلى تصحيح وتعديل الأخطاء التكنيكية لدى الرياضي ، وتهدف إلى تقوية وتعزيز القدرات البدنية المهمة والضرورية لهذه المسابقة أو الفعالية الرياضية كالقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية والحركية لجميع أعضاء الجسم ... إلخ .

تمرين الاقتراب للوصول إلى خط أولوحة الارتقاء بعد ١٣-١٥ خطوة ، مع محاولة زيادة إشارة الانطلاق في كل مرة ١-٢ قدم ، وتقصيرها أيضاً .

تمرين الاقتراب القصير (٥-٧ خطوات) ثم الارتقاء والطيران فوق حبل أو عارضة واطئة موضوعة فوق الحافة الأمامية للحفرة الرملية ثم الهبوط على الرجل الأمامية فقط .

تمرين الاقتراب القصير (٥-٧ خطوات) ثم الارتقاء عالياً أماماً لمحاولة مس كرة معلقة بحبل على عارضة عالية موضوعة داخل الحفرة الرملية وبمسافة ١م عن الحافة الداخلية وذلك بالرأس ، ثم الهبوط بالحفرة على الرجل الأمامية فقط .

تمرين الوثب بالقدمين سوية فوق عدد من الحواجز الواطئة على خط مستقيم وبمسافات ١م بينها لتقوية عضلات الدفع بالرجلين .

تمرين مسابقة الخطوات الارتدادية الخمسة (الركض بالقفز)
إلى داخل الحفرة وقياس المسافات المسجلة للمشاركين .
تمرين الوثب الثلاثي (حجلة خطوة وثبة) من الوقوف أمام
الحفرة أو المرتبة ، وتطبيقها بالبدء أولاً بالرجل اليمنى وتسجيل
المسافة ، ثم البدء ثانية بالرجل اليسرى وتسجيل المسافة .
تمرين الوثب الثلاثي من خطوات الاقتراب القصيرة فقط
(٧-٥ خطوات) .



قواعد المسابقة

- يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة .
- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونية بثلاث محاولات إضافية . عند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية.

وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .

يفشل اللاعب إذا :

- ١ - لمس الأرض خلف خط الارتقاء .
 - ٢ - بعد نهاية الوثبة مشى عائداً للخلف داخل منطقة الهبوط .
 - ٣ - استعمل أي شكل من الدورانات في الهواء .
- تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من الجسم أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء .
 - إذا شرع اللاعب في الجري لأداء المحاولة ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة ولكن في

الزمن المحدد للمحاولة الأولى الذي هو دقيقة واحدة إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وتحسب منذ بداية المحاولة الأولى . أما إذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشلة .

• إذا ارتقى اللاعب لأعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الآخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين أو اليسار تعتبر المحاولة صحيحة . (تعديل جديد ٢٠٠٥ م) .

المقاسات .

• يجب أن لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ أمتار .

• تقاس مسافة اللاعب من آخر أثر تركه أي جزء من جسم اللاعب إلى نهاية خط الارتقاء الأقرب لمنطقة الهبوط حتى ولو كان الصلصال موجوداً .

المسافة بين لوحة الارتقاء والنهاية البعيدة لمنطقة الهبوط يجب أن لا تقل عن ١٠ أمتار .

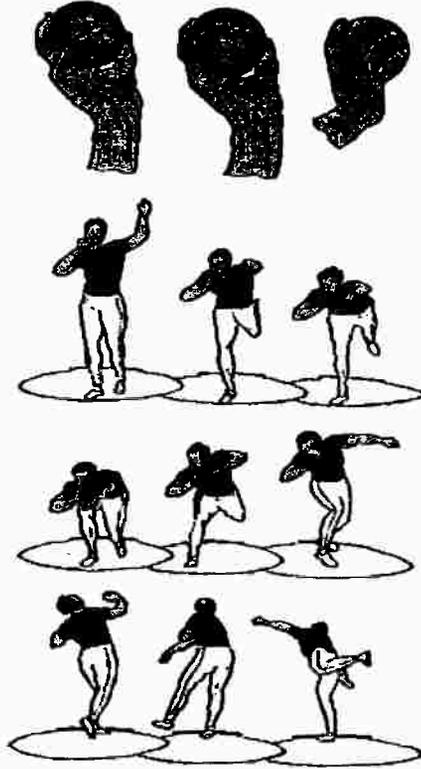
الرمي



رمي الجلة:

تاريخياً استمدت دفع الكرة الحديدية من الرياضة الإغريقية (رمي الحجارة). يتم دفع الكرة الحديدية من منطقة دائرية قطرها ٢.١٣ م وتزن الكرة الحديدية الخاصة بالرجال ٧.٢٦ كجم بينما الكرة الحديدية الخاصة بالنساء تزن ٤ كجم.

الخطوات الفنية لدفع الجلة :



١) وقفة الاستعداد : يأخذ الطالب مكانه والظهر مواجهة مقطع

الرمي ويكون الجسم مرتكزاً على الرجل اليمنى .

٢) التكور : ينخفض الجذع لأسفل ويرتفع كعب قدم الرجل المرتكزة

عن الأرض وترتفع الرجل الخلفية وتثنى قليلاً للخلف ولأعلى .

٣) الزحف : تقوم الرجل اليمنى بالإمتداد مباشرة وتعطى الدفع من

نعل وكعب القدم الخلفية بينما تقوم الرجل اليسرى بالركل للخلف

بقوة في اتجاه لوحة الإيقاف ، يميل الجذع للخلف قليلاً ويظل وزن الجسم فوق الرجل اليمنى .

٤) الدفع : تبدأ القدم اليمنى والركبة بالدوران إلى الأمام وفي نفس الوقت تمتد كلتا الرجلين ويرتفع الجذع الأيمن مع وجود تقوس بسيط ٠٠ يقوم الكتف الأيمن والذراع بدفع الجلة إلى الأمام تستكمل حركة الرمي على الرجل اليسرى والتي تمتد بالكامل عندما ينتهي الذراع الأيمن من الامتداد الكامل ودفع الأداة .

أوزان الأدوات و مقاسات القطاع في الجلة :

١ - وزن الجلة للشباب (٦ كجم) والرجال ٧،٢٦٠ كجم وللناشئين (٥ كجم) وللنساء (٤ كجم) .

٢ - دائرة الرمي طول قطرها من الداخل ٢٠١٣٥ م .

لوحة الإيقاف يبلغ عرضه ١١،٢ سم في المنتصف و ٣٠ سم على

الجانبين أما ارتفاعها عن مستوى أرضية الدائرة من الداخل (١٠ سم) وطولها من ١١٤ سم إلى ١١٦ سم .

قواعد عامة في دفع الجلة :

يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .

إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونيه بثلاث محاولات إضافية . عند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية ، وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو اقل يسمح لكل متنافس بست محاولات.

يسمح للمتنافس بلمس كل من الإطار الحديدي ولوحة الإيقاف من الداخل .

ينبغي أن تلامس الكرة الحديدية الذقن أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل هذا الوضع أثناء حركة الدفع كما يجب عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين .

لا يسمح باستخدام القفازات .

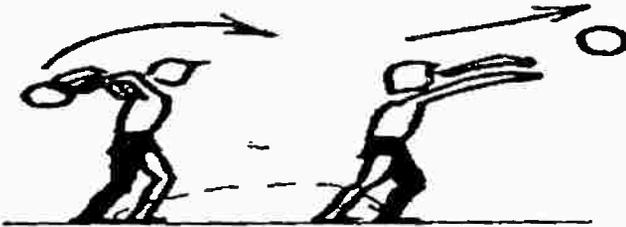
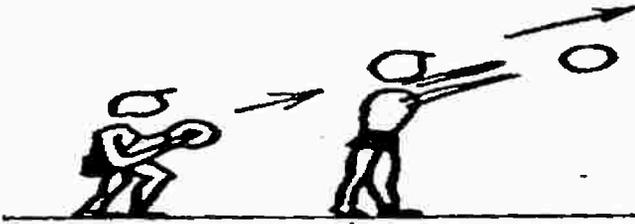
تعتبر المحاولة فاشلة إذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في أداء الرمية ثم لمس أي جزء من جسمه خارج الدائرة أو السطح العلوي لإطار الدائرة الحديدي أو لوحة الإيقاف .

إذا دخل اللاعب الدائرة لأداء المحاولة ولكنه أوقف محاولته ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة في زمن أقصاه دقيقة واحدة إذ كان عدد

المتسابقين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وعليه أن يخرج من الدائرة ومن
المكان الصحيح للخروج . أما إذا خرج من غير المكان الصحيح
للخروج فتعتبر المحاولة فاشلة .

تعليم الجلة للمبتدئين

الرمي باليدين:



١ - الأهداف :

يهدف الرمي باليدين الاثنتين إلى تحسين التنسيق بين أطراف الجسد وإلى تنمية القياس البصري الحركة وإلى التسديد البسيط.

٢ - عرض التمارين :

يشمل هذا النوع من الرمي على عدة تقنيات :

- الرمي مسافة قصيرة: -

يقف التلاميذ (الرجلان منفرجتان من الأمام إلى الخلف) ويمسكون الكرة باليدين أمام الصدر ثم ينجز الرمي بدفع الكرة بالذراعين مع اندفاع الجسم إلى الأمام في نفس الوقت ينتهي التمرين بخطوات إلى الأمام وتמיד الذراعين لإجادة التسديد، وتستعمل هذه الحركة كثيراً في كرة السلة .

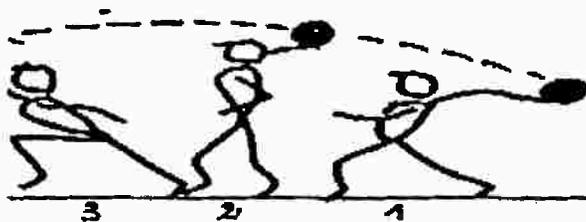
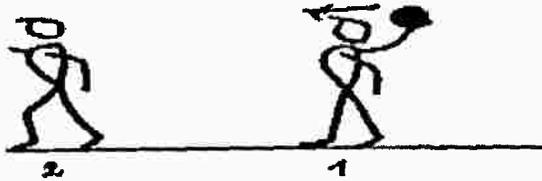
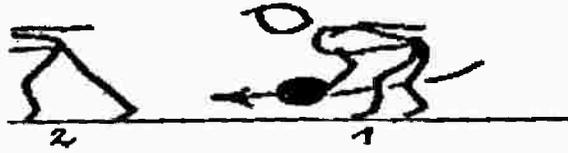
- الرمي أبعد ما يمكن : -

نفس التمرين أن الاعتماد على قوة الرجلين يكون أكبر، خلال هذا الرمي يحني التلميذ رجليه ثم يبدأ الرمي بدفع الرجلين وينتهي بدفع الذراعين.

يمسك التلميذ الكرة أمام حوضه ثم يبدأ الرمي بتدوير الجذع نحو الجهة المختارة وينتهي بدفع الذراعين.

الرمي إلى الخلف بين الرجلين: مسك التلميذ الكرة بين يديه أمامه ويحاول عند الإشارة رميها (من بين رجليه المنفرجتين) أقصى ما يمكن نحو الخلف يتابع التلميذ بعينيه الكرة خلال رميها.

• الرمي بيد واحدة.



١ - الهدف :

يهدف هذا النوع من الرميات إلى:

- تحسين التسديد والرمي أبعد ما يمكن.
- وهذا بفضل تطوير التنسيق العام.
- والتنسيق بين اليد والعين.

٢ - عرض التمارين :

يشتمل هذا النوع من التمارين على عدة تقنيات:

- الرمي بدحرجة الكرة على الأرض.
- يقف التلاميذ في الوضعية التالية :
- الرجلان منفرجتان من الأمام إلى الخلف والجذع منحي ثم يقذفون الكرة.
- بالذراع الذي ينطلق من الخلف إلى الأمام وتمديد الذراع لتوجيه الكرة في الاتجاه المطلوب.
- تكوين المعلمين السنة الأولى التربية البدنية والرياضية الإرسال الثاني.

٠٣ الرمي والذراع مثنية (عند الانطلاق) :-

هذا النوع معروف جداً ويمارس غالباً بصفة طبيعية يحاول المعلم خلال الإنجاز تحسينه بمطالبة التلاميذ باستعمال كل الجسد وتوجيه الكرة أحسن بتمديد الذراع في اتجاه المكان المقصود.

٠٤. في رمي الكرة :-

ينطلق التلميذ من وضعية الوقوف والكرة قرب العنق، عند الإشارة يثني رجليه ثم يمددهما من جديد ويرمي الكرة في نفس الوقت مع دفعها بالذراع نحو الأمام والأعلى وينتهي رميته بخطوة نحو الأمام مع تمديد الجسد وذراع الرمي أقصى ما يمكن ويستحسن في هذا نوع من الرمي استعمال كرات ثقيلة (١ كجم) ليحسن التلميذ جيداً بالدفع.

رمي القرص:



رمي القرص مشتقة من الرياضة الإغريقية القديمة (Dikos). ويتم رمي القرص من دائرة قطرها حوالي ٢,٥ متر ولحماية المشاهدين من أخطار الإصابة يتم إحاطة ثلاثة أرباع محيط الدائرة بشبك (قفص) بارتفاع ٤ أمتار على الأقل. يزن القرص المخصص للرجال (٢ كجم) ولل سيدات (١ كجم).

الخطوات الفنية لقذف القرص :

١. وقفة الاستعداد : يأخذ الطالب مكانه في نهاية الدائرة ويكون ظهره مواجه لإتجاه الرمي .

٢. المرجحة : يؤدي بعض المرجحات القليلة لإيجاد التوازن الحركي للذراع الرامية ويشترك الجذع والذراع العكسية في هذه الحركة .

٣. الدوران : يرتكز الطالب على القدمين ويرتفع أحد الكعبيين عن الأرض وعندما يصل القرص إلى أقصى نقطة خلفا يبدأ الطالب حركة عبر الدائرة ، وتبدأ حركة الدوران من الطرف السفلي حيث تدور القدم اليسرى وينتقل وزن الجسم عليها وتدور القدم اليمنى وتتحرك الركبتين معا حول نفس الاتجاه كذلك الجذع والذراعين ثم تترك القدم اليمنى الأرض وتلحقها اليسرى وخلال هذه الحركة يحدث تقاطع بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم .

٤. الرمي :

وتبدأ هذه الحركة في اللحظة التي تصبح فيها كلتا القدمين على الأرض وتكون الرجلين التي بدأت بالدفع قد أصبحت ممتدتين بالكامل

ويتحرك الحوض للأمام ويكتمل دوران كل من الجذع والكتفين للأمام حيث يكون اتجاه اليد الرامية باتجاه قطاع الرمي حيث تترك القرص .

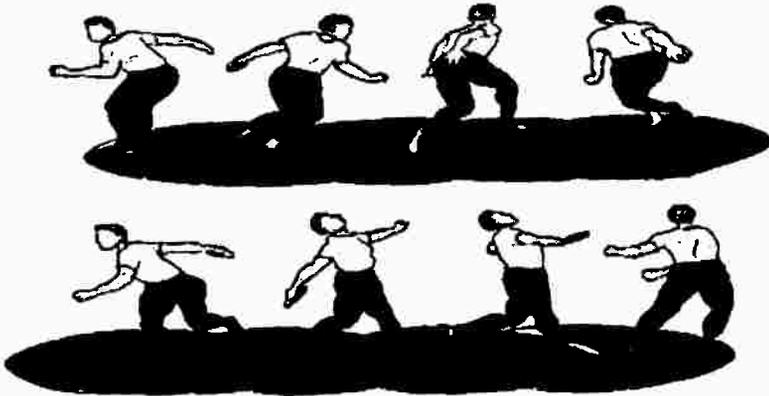
٥. رمي القرص

يبدأ رمي القرص من داخل دائرة قطرها ٢,٥ متر، يُحظر على المتسابق أن يتعداها، والقرص مصنوع من الخشب المحاط بالحديد ويبلغ قطره ٢٢ سم ووزنه ٢ كجم، وقد يزن كياوجراما واحدا فقط في المباريات النسائية. ويقوم المتسابق بالدوران عدة مرات حول نفسه لكي يكسب القرص أقصى سرعة ممكنة، وفي حركة استرخاء أخيرة للذراع، يزيد من القوة الطاردة لكي يقوم برمي القرص أخيراً.



مسك القرص

المراحل الفنية لقفز القرص



أوزان الأدوات و مقاسات القطاع في القرص :

١. القرص : يصنع القرص من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري.

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

٣. دائرة الرمي طول قطرها من الداخل ٢,٥٠ م.

٤. لوحة الإيقاف يبلغ عرضه ١١,٢ سم في المنتصف و ٣٠ سم على الجانبين أما ارتفاعها عن مستوى أرضية الدائرة من الداخل (١٠ سم) وطولها من ١١٤ سم إلى ١١٦ سم.

مقاس قفص قذف القرص :

١. يجب أن يكون القفص على شكل حرف u من المسقط الأفقي .

٢. اتساع الفتحة الأمامية يجب أن يكون ٦ أمتار ويمتد للأمام على بعد ٧ أمتار من مركز الدائرة .

٣. الحد الأدنى لارتفاع إطارات الشبكة ٤ أمتار على الأقل .

رمي الرمح:



الرمح من الفعاليات الرياضية الإغريقية القديمة وهي إحدى رياضات الخماسي وطريق رمي الرمح ٣٠ إلى ٣٦,٥ متر طولاً وعرضاً حوالي ٤ أمتار وفي النهاية يكون هناك منحني أو قوس لتحديد نهاية الرمي.

الخطوات الفنية لرمي الرمح :

١. الإقتراب : يحمل الطالب الرمح بإرتفاع الرأس مع ثني الذراع بحيث يشير المرفق للإمام ويكون الرمح موازياً للأرض ويكون طول طريق الإقتراب حوالي ٣٠ متراً .
٢. خطوات الرمي : بمجرد وصول القدم اليسرى للعلامة الضابطة تتجه الكتفان للجانب الأيمن وتبدأ الذراع اليمنى في الامتداد للخلف

وباستمرار دوران الكتفين وامتداد الذراع الحاملة للرمح للخلف
يميل الجذع للخلف ثم تهبط الرجل اليمنى وهى في وضع شبه
منثنية في نهاية خطوات التقاطع في حين تكون الذراع اليسرى
منثنية ومتقاطعة على الصدر.

٣. الرمي: تتم حركة الرمي عندما تعمل الذراع في حركة سوطية
(كرباجيه) قوية للأمام ولأعلى وبعد انطلاق الرمح تتم خطوة
أخرى على الرجل اليمنى وذلك لتفادى تخطى قوس الرمح .

أوزان الأدوات و مقاسات القطاع في الرمح :

١. الرمح : يتألف الرمح من ثلاثة أجزاء هي : الرأس، الجسم، وحبل
المقبض .

٢. وزن الرمح : للرجال ٨٠٠ جم وللشباب ٨٠٠ جم وللناشئين ٧٠٠
جم وللنساء ٦٠٠ جم الطول الكلي للرمح ٢,٦٠ م كحد أدنى .

٣. طريق الاقتراب : ينبغي أن لا يزيد طولها عن ٣٦,٥ م ولا يقل عن ٣٠
متراً.

قواعد عامة في رمي الرمح :

○ يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .

- لا تعتبر الرمية صحيحة، إلا إذا لمس نصل الرمح المعدني الأرض قبل أي جزء آخر منه .
- لا يسمح باستخدام القفازات .
- ولكي تعتبر الرمية صحيحة يجب أن يسقط الرمح داخل الحدود الداخلية لخطي قطاع الرمي، وعرض كل منهما ٥ سنتيمتر.
- تعتبر المحاولة فاشلة إذا لمس المتنافس بعد أن يكون قد شرع في أداء محاولته بأي جزء من جسمه أو أطرافه الخطوط المحددة أو الأرض خارج طريق الإقتراب .
- على المتنافس عدم مغادرة طريق الإقتراب إلا بعد أن تلمس الأداة الأرض .
- إذا شرع اللاعب بالجري ثم توقف بسبب عذر ما ففي هذه الحالة يجوز له أن يعود لأداء المحاولة ولكن في زمن أقصاه دقيقة واحدة إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وعليه أن لا يخرج من طريق الإقتراب ، أما إذا خرج من طريق الإقتراب فتعتبر المحاولة فاشلة .
- رمي المطرقة: يرجع رمي المطرقة إلي اسكتلندا. تم استبدال المطرقة ذات الوزن الثقيل والمقبض الخشبي بكرة من الحديد في

نهايتها سلك، ويتم رمي المطرقة من دائرة قطرها ٢٠.١٣ م ويتم حماية المشاهدين من خطر الإصابة بشبك. وزن المطرقة للرجال ٧,٢٦ كجم ولل سيدات ٤ كجم.

الفعاليات المركبة

- العشاري: تتكون مسابقة العشاري من (١٠) مسابقات مختلفة وتقام هذه المسابقات على مدى يومين متتاليين.
- السباعي: هي النسخة المعادلة لمسابقة العشاري للسيدات وتم إحلالها بدلاً من مسابقة الخماسي عام ١٩٤٨م وتقام على مدى يومين متتاليين.

الإنجازات العربية

حقق العديد من العرب عدة إنجازات في الألعاب الأولمبية كالعداء المغربية نوال المنوكل التي تعتبر أول امرأة عربية وأفريقية ومسلمة تحرز ميدالية أولمبية وذلك في اولمبياد لوس انجلوس ١٩٨٤. و العداء المغربي سعيد عويطة حقق الإنجاز التاريخي في ألعاب لوس أنجلوس الأولمبية عام ١٩٨٤ عندما طوّق عنقه بالذهب الأولمبي في سباق مشهود خفقت معه قلوب ملايين العرب وكُرّس عويطة سيطرته على مضامير ألعاب القوى في الثمانينات بأن فاز ببطولة العالم عام ٨٧ في

روما، وحطّم الرقم القياسي العالمي للخمسة آلاف متر ليصبح أول رجل ينزل تحت حاجز الـ ١٣ دقيقة. والعداء الجزائري حسيبة بوطرقة التي احترزت ميدالية ذهبية في سباق ١٥٠٠ متر في برشلونة ١٩٩٢ واسترجاعه اللقب في نفس المسافة الجزائرية نورية مراح بنيدة في سيدني ٢٠٠٠.

وفي نفس التخصص فاز الجزائري نورالدين مرسلي بذهبية أطلنطا ١٩٩٦. يليه تحقيق البطل هشام الكروج ميداليتين ذهبيتين في أولياد أثينا ٢٠٠٤ وأيضا تحقيق السعودي هادي صوغان فضية سيدني ٢٠٠٠ في سباق ٤٠٠ متر حواجز ويكون بذلك ثاني أفضل رقم بالعالم لهذا السباق في عام ٢٠٠٠. وأيضا حامل الرقم العربي لسباق الـ ١٠٠ متر العداء العراقي سامي الشخلي بزمن قدره ١٠.٢ وقد سجله في بطولة هلسنكي في فنلندا ١٩٧٠.

المسابقات

الاتحاد الدولي لألعاب القوى مهمته توحيد أساليب ممارسة الألعاب، وتدوين وتوثيق الأرقام والإنجازات، كما أنه ينظم العديد من المسابقات الرياضية الدولية الرئيسية.

الفصل الثالث

النقاط الهامة في قانون ألعاب القوى



□ النقاط الهامة في قانون ألعاب القوى

سباقات المضمار وهي كما يلي -

التتابعات (مسافات قصيرة)	المسافات الطويلة	المسافات المتوسطة	المسافات القصيرة
سباق ٤ × ١٠٠ م تتابع	سباق ٥٠٠٠ م	سباق ٨٠٠ م	سباق ١٠٠ م
سباق ٤ × ٤٠٠ م تتابع	سباق ١٠٠٠٠ م	سباق ١٥٠٠ م	سباق ١١٠ م حواجز
	سباق المارثون ٤٢,١٩٥ كم	سباق ٢٠٠٠ م موانع	سباق ٢٠٠ م
		سباق ٣٠٠٠ م موانع	سباق ٣٠٠ م للنساء
		سباق ٣٠٠٠ م حرة	سباق ٤٠٠ م
		سباق واحد ميل	

ملاحظات في سباقات المضمار :-

- في جميع اللقاءات الدولية وفي السباقات الأقصر من ٤٠٠م وحتى الـ ٤٠٠م وكذلك ٤٠٠x٤م تتابع تكون كلمات الأمر بالبدء هي : خذ مكانك - استعد- ثم أمر البدء بالمسدس أو الصافرة في السباقات الأقصر من ٤٠٠م وحتى الـ ٤٠٠م وكذلك المرحلة الأولى من سباق ٤٠٠x٤م تتابع يجب استخدام البدء المنخفض ومكعبات البدء إجباريا .
- أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يجب إنذاره وإذا تسبب المتسابق أو المتسابقين ببداية أخرى خاطئة يستبعد من السباق .
- أما في المسابقات المركبة إذا تسبب المتسابق في بدايتين خاطئتين يجب استبعاده من السباق .
- يصنف المتسابقون حسب وصول أي جزء من أجسامهم (الجذع) بغض النظر عن (الرأس - الرقبة - الذراعين - الرجلين - اليدين أو القدمين) إلى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية.
- عدد حارات المتسابقين في مسابقات المضمار: ٦ أو ٨ حارات .
- المسافة بين كل الحارات ١,٢٢ م .

- كيفية ترتيب المتنافسين من سباق ١٠٠ م إلى سباق ٨٠٠ م والتتابعات .
- ١- اعمل قرعة للمتسابقين على الحارات الثمانية في كل تصفيه .
- ٢- بعد اختيار الثمانية المتأهلين للتصفية النهائية اجعل المتسابقين اللذين جاءوا بأفضل أربعة أزمته في الحارات (٣ ٤ ٥ ٦) ، والمتسابقين اللذين جاءوا بأطول أربعة أزمته أضعهم في الحارات المتبقية (١ ٢ ٧ ٨) .
- أي متسابق في مسابقات الجري أو المشي يدفع أو يعوق متسابقا آخر بقصد منع تقدمه يعرض نفسه للاستبعاد من السباق .
- لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج حارته في الجزء المستقيم ولم يحقق فائدة ملموسة من السباق .
- لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج الخط الخارجي في المنحنى دون أن يحقق فائدة ملموسة من ذلك ودون إعاقة متسابق آخر لذا لا يجب استبعاده .

الأدوار والتصفيات للمسابقات:

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

ملاحظات	الدور التأهيلي ١			عدد المشاركين
	عدد المتسابقين لأفضل أزمته	عدد متسابقين كل مجموعه	عدد التصفيات	
	٢	٣	٢	١٦ - ٩
	٢	٢	٣	٢٤ - ١٧

في سباق: (٨٠٠م - ١٠٠٠م x ٤ - ٤٠٠٠م x ٤)

ملاحظات	الدور التأهيلي ١			عدد المشاركين
	عدد المتسابقين لأفضل أزمته	عدد متسابقين كل مجموعه	عدد التصفيات	
	٢	٣	٢	١٦ - ٩
	٢	٢	٣	٢٤ - ١٧

في سباق: (١٥٠٠ م)

الدور التأهيلي ٢		الدور التأهيلي ١			عدد المشاركين
عدد متسابقين	عدد التصفيات	عدد المتسابقين لأفضل أزمنة	عدد متسابقين كل مجموعة	عدد التصفيات	
-	-	٤	٤	٢	٢٤ - ١٦
٥	٢	٦	٦	٣	٣٦ - ٢٥

في سباق: (٣٠٠٠ م - ٣٠٠٠ موانع)

ملاحظات	الدور التأهيلي ١			عدد المشاركين
	عدد المتسابقين لأفضل أزمنة	عدد متسابقين كل مجموعة	عدد التصفيات	
	٤	٤	٢	٣٠ - ١٦

سباق الـ ٨٠٠ م :-

يجري اللاعبون في حاراتهم إلى المنحنى الأول (أي بعد أول ١٠٠ م) ثم يبدأوا بالدخول للحارة الأولى من منطقة الدخول الموضحة في شكل المضمار .

- سباقات الحواجز :-
- للرجال سباق ١١٠ م حواجز - ٤٠٠ م حواجز .
- وتوجد في كل حارة عشرة حواجز ترتب طبقاً للجدول التالي :-

المسافة بين آخر حاجز وخط النهاية	المسافة بين الحواجز	المسافة بين خط البداية وأول حاجز	ارتفاعات الحواجز			مسافة السباق
			ناشئين	شباب	رجال	
١٠٠٠٥ متر	٩٠١٤ متر	١٣٠٧٢ متر	٩١٠٤ سم	٩٩ سم	١٠٠٦٧ متر	١١٠ أمتار
٤٠ متراً	٣٥ متراً	٤٥ متراً	٨٤ سم	٩١٠٤ سم	٩١٠٤ سم	٤٠٠ متر

حسب لائحة الاتحاد الدولي لألعاب القوى ٢٠٠٦ م

- ✓ عرض الحاجز ما بين ١١٨ سم إلى ١٢٠ سم .
- ✓ يجب أن يخطط الحاجز باللونين الأبيض والأسود بحيث يظهر اللون الفاتح عند طرفي الحاجز ولا يقل عرضه عن ٢٢,٥ سم .
- ✓ إن إسقاط الحواجز لا يلغي السباق ولكن إذا رأى الحكم أن لاعب ما اسقط الحاجز بيده أو قدمه متعمداً فإنه يشطب من السباق .

سباقات التتابع :-

- ✓ في سباق ٤×١٠٠م يجب أن تجري بالكامل في حارات .
- ✓ كذلك تتابع ٤×٤٠٠م فإن اللفة الأولى وكذلك جزء من اللفة الثانية حتى الخروج من المنحنى الأول يجب أن تجري كلية في حارات . يعني

أجري ١٠٠ م وجزء بسيط من اللفة الثانية إلى أن أوصل لخط الخروج
المرسوم في شكل المضمار ثم أبدأ للدخول للحارة الأولى .

✓ في سباق ٤ × ٤٠٠م تتابع ولدى عملية التسليم الأولى والتي يتم
تنفيذها مع بقاء المتنافسين كل في حارته لا يسمح للعداء الثاني البدء
بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه أن يبدأ الجري من
داخل منطقتة أما اللاعب الثالث من كل فريق عليه أن يكون على
خط واحد مع المتسابقين القادمين وليس على كل لاعب أن يكون
داخل حارته (تعديل جديد ٢٠٠٥ م) .

✓ يمكن للعداء الثاني من كل فريق الخروج فوراً من حارته حالما يجتاز
خط الخروج من المنحنى الأول .

العصا :-

✓ إذا سقطت العصا فيجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي
أسقطها .

✓ يحق للاعب مغادرة حارته لاستعادة العصا بشرط ألا يقصر بذلك
مسافة السباق الواجب قطعها ويحيث لا يعيق ذلك أي متنافس
آخر .

✓ لا يؤدي سقوط العصا استبعاد الفريق .

- ✓ لا يزيد طول العصا عن ٣٠ سم ولا يقل عن ٢٨ سم ومحيطها من ١٢ - ١٣ سم ووزنها لا يقل عن ٥٠ جم .
- ✓ المساعدة بالدفع أو بأية طريقة أخرى تسبب الاستبعاد .

سباق اختراق الضاحية :-

- المسافات التقريبية لبطولات العالم لسباق الضاحية كما يلي :-
- ✓ الرجال ١٢ كم . الشباب ٨ كم. رجال (قصيرة) ٤ كم .
- ✓ الفريق الفائز هو صاحب أقل مجموع من النقاط .

الوثب العالي :-

- ✓ يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .
- ✓ هناك ثلاث محاولات على الارتفاع الواحد وتكون الزيادة بعد انتهاء المحاولات على الارتفاع الواحد ٥ سم أو ١٠ سم في المسابقات الدولية أو حسب نظام البطولة ولا يقل رفع العارضة عن ٢ سم عقب كل دور .
- ✓ يجب أن يرتقي اللاعب بقدم واحدة وتكون المحاولة فاشلة إذا ارتقى اللاعب بالقدمين .
- ✓ للمتنافس الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق أن أعلنه رئيس القضاة وله حرية الوثب على أي ارتفاع تال .

- ✓ إن ثلاث محاولات فاشلة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل فيه يحرم المتسابق من الوثبات التالية .
- ✓ بعد فشل جميع المتنافسين الآخرين يسمح للمتنافس المتبقي بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس .
- ✓ بعد أن يفوز المتنافس بالمسابقة فإن الارتفاعات التالية التي ترتفع إليها العارضة تقرر بواسطة اللاعب بالتشاور مع حكم المسابقة .
- ✓ تحسب لكل متنافس أحسن وثبه من وثباته شاملة الوثبات التي تحدد نتيجة حل العقدة على المركز الأول .
- ✓ س // // لاعب ما شرع بالجري لأداء محاولة في الوثب العالي وقبل الارتقاء بقليل غير رأيه وهبط من تحت العارضة وتعداها فهل تكون محاولته فاشلة أم صحيحة .
- ✓ ج // // إذا تعدى جسمه أو جزء منه كالرأس أو اليد أو القدم مستوى العارضة فتعتبر المحاولة فاشلة . أما إذا جرى وتوقف بالقرب من العارضة ولم يتعدى جسمه العارضة فلا تعتبر المحاولة فاشلة بل عليه الرجوع وإعادة المحاولة في نفس الزمن المحدد الذي هو دقيقة واحدة إذا كان عدد اللاعبين أكثر من ٣ أما إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ فتكون إعادة المحاولة خلال دقيقة ونصف أما إذا كان لاعب واحد فتكون إعادة المحاولة خلال ٣ دقائق وتحسب منذ بداية المحاولة الأولى . وإذا انتهى الزمن المحدد تعتبر المحاولة فاشلة .

المقاسات :-

- إن الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب يجب أن يكون ١٥ متراً .
- يجب أن لا تقل المسافة بين القائمين عن ٤ متراً ولا تزيد عن ٤.٠٤ متر .
- الطول الكلي للعارضة هو ٤ م .
- وأقصى وزن لها يكون ٢ كجم .
- مساحة منطقة الهبوط ٥ م × ٣ م .

حل العقدة :-

المتنافس الذي لديه أقل مجموع من المحاولات الفاشلة خلال المنافسة

يحصل على أعلى مركز مثال :-

اجتاز المتنافسون (أ ب ج د) جميعهم ارتفاع ١.٩٢ م وفشلوا في

اجتياز ١.٩٤ م ففي هذه الحالة تطبق القاعدة الخاصة بالعقد . فقد اجتاز

(د) ١.٩٢ م في المحاولة الثانية والباقيون في المحاولة الثالثة وعليه يصبح

(د) هو الفائز .

القفز بالعصا .

- قواعدها مثل قواعد الوثب العالي .
- إذا أراد لاعب ما إعادة محاولته فعليه أن يعيدها في نفس زمن المحاولة السابقة الذي هو دقيقة واحدة إذا كان عدد المتسابقين أكثر

من ٣ ودقيقتين إذا كان عدد المتسابقين ٢ أو ٣ . وإذا انتهى الزمن المحدد تعتبر المحاولة فاشلة .

- الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ م والعرض ١,٢٢ م .
- المسافة بين الحاملين يجب أن لا تقل عن ٤,٣٠ م ولا تزيد عن ٤,٣٧ م .
- مساحة منطقة الهبوط ٥ م x ٥ م .

الوثب الطويل :-

- يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة .
- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونية بثلاث محاولات إضافية . عند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية.
- وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .

❖ يفشل اللاعب إذا :-

- ١- لمس الأرض خلف خط الارتقاء .
- ٢- بعد نهاية الوثبة مشى عائداً للخلف داخل منطقة الهبوط .
- ٣- استعمل أي شكل من الدورانات في الهواء .

- تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من الجسم أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء .
- إذا شرع اللاعب في الجري لأداء المحاولة ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد للمحاولة الأولى الذي هو دقيقة واحدة إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وتحسب منذ بداية المحاولة الأولى .
أما إذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشلة .
- إذا ارتقى اللاعب لأعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الآخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين أو اليسار تعتبر المحاولة صحيحة . (تعديل جديد ٢٠٠٥ م)

المقاسات .

- يجب أن لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ أمتار .
- تقاس مسافة اللاعب من آخر أثر تركه أي جزء من جسم اللاعب إلى نهاية خط الارتقاء الأقرب لمنطقة الهبوط حتى ولو كان الصلصال موجوداً .

المسافة بين لوحة الارتقاء والنهاية البعيدة لمنطقة الهبوط يجب أن لا تقل عن ١٠ أمتار.

• الوثب الثلاثي :-

- قواعد الوثب الثلاثي نفس قواعد الوثب الطويل .
- إذا شرع اللاعب في الجري لأداء المحاولة الأولى ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد السابق لنفس المحاولة الذي هو دقيقة واحدة إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وتحسب منذ بداية نفس المحاولة . أما إذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشلة .
- إذا ارتقى اللاعب لأعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الآخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين أو اليسار تعتبر المحاولة صحيحة.



المراجع

• <http://blog.iraqacad.org/?p=360> □

• <http://www.bdnia.com/?p=211>

• عبد العظيم عبد الحميد السيد: مسابقات الميدان والمضمار، دار الكتاب

للنشر، القاهرة، ١٩٩٥ م.

• أحمد بسطويسي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم . تكتيك

. تدريب) دار الفكر العربي، القاهرة ١٤١٧ هـ.

• كمال الرضي، الجديد في العاب القوى، كلية التربية الرياضية الجامعة

الاردنية، ١٩٩٩.