

سلسلة الألعاب الرياضية

٣

# ألعاب القوى

تأليف: ديف جروسفونور

ترجمة: حنفى محمود مختار

عميد كلية التربية الرياضية بالمنيا سابقاً

الطبعة الثانية

الناشر



دار المعارف

بالاشتراك مع الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية

بالقاهرة



هذه الترجمة مرخص بها، وقد قامت الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية بشراء حق الترجمة والطبع والنشر من صاحب هذا الحق.

This is an authorized translation of ATHLETICS (from the Sportmasters series) by Dave Grosvenor. Copyright © Cambridge University Press 1984. Published by the Press Syndicate of the University of Cambridge.

# المحتويات

صفحة

٥	..... المقدمة
٧	..... مسابقات المضمار
١٥	..... مسابقات الميدان
٤٣	..... الاشتراك في أول بطولة لك
٤٦	..... جداول مواصفات المجموعة السنوية
٤٨	..... اختبار معلوماتك
٥١	..... الإجابات

## المقدمة

تعد ألعاب القوى بلا شك من أقدم الألعاب الرياضية، إذ يرجع تاريخها إلى بلاد الإغريق عام ١٠٠٦ قبل الميلاد وما قبله، فأنواع مسابقات الجرى والأنشطة الرياضية المختلفة كرمى الرمح والقرص وكل أنواع مسابقات الوثب نراها مبينة في مختلف الفنون في ذلك العصر، ورغم مرور ٣٠٠٠ سنة فإنه يكاد لا يكون هناك أى تغيير في معظم هذه المسابقات، باستثناء بعضها الذى يختلف الآن، فعلى سبيل المثال كان المتنافسون في مسابقات الوثب فى الألعاب الأولمبية الإغريقية القديمة يحملون أثقالاً فى أيديهم ليحصلوا على قوة دافعة، ولكن استخدام أثقال من أى نوع فى مسابقات الوثب أصبح الآن عملاً غير قانوني.

وكان مألوفاً فى الزمن الماضى أيضاً أن نجد الرياضى شبه متفرغ طول الوقت. ويروى أن هناك إغريقيا اسمه ثيجينس فاز بأكثر من ١٤٠٠ جائزة لألعاب القوى، وهذا إنجاز يفوق التصور، ولكن كانت تقع خلاله بعض الهزائم، ويحدث ذلك أيضاً فى عصرنا الحديث بالرغم من التدريب المكثف والمنافسات القوية.

وألعاب القوى بعامة ليست بهذه الدرجة من القدم، فقد أهملت لفترة طويلة فى أوروبا بالنسبة لرياضة الفروسية التقليدية، وفى إحدى الفترات كان رمى الرمح محظوراً لكى يعطى الفرسان وقتاً أطول للمبارزة بالسيف ولرمى السهام، ولم تنظم بطولات ألعاب القوى بصورة حقيقية، إلا فى القرن التاسع عشر، والسيلاد الحقيقى لهذه الرياضة كان فى عام ١٨٩٦ عندما أقيمت أول دورة أولمبية حديثة فى اليونان.

ومنذ تلك الأيام المبكرة شقت ألعاب القوى طريقها بنجاح، ونظمت بعض المسابقات التى تركت ذكريات لسنوات طويلة.

ففى الألعاب الأولمبية ببرلين عام ١٩٣٦ تم تسجيل العداء الأمريكى جيسى أوينز كأول لاعب فى تاريخ الألعاب الأولمبية استطاع أن يحصل على أربع ميداليات ذهبية، وكان رقمه فى الوثب الطويل وهو ٨,١٣ متراً قد سجل عام ١٩٣٥، واستمر هذا الرقم رقماً عالمياً لمدة ٢٥ عاماً، ومازالت هذه المسافة لا يصل إليها حتى اليوم إلا الأبطال العالميون.

وتحقق أداء رائع في الألعاب الأولمبية بالمكسيك عام ١٩٦٨ في الوثب الطويل للمرة الثانية، فقد استطاع الأمريكي بوب بيمنون أن يثب مسافة ٨,٩٠ مترًا من أول محاولة له، وبهذا حقق إنجازاً عظيماً حيث سبق الرقم العالمي في ذلك الوقت بخمسين سنتيمتراً، مع أن هذا اللاعب كان متوقفاً ألا يحصل على أى ميدالية بالقياس إلى نتائجه قبل البطولة، ومن المتوقع أن يبقى هذا الرقم العالمي مدة أطول من المدة التي قضاها رقم جيسى أوينز.

وفي الألعاب الأولمبية عام ١٩٦٨ أيضاً حصل اللاعب الأمريكي ديك فوسبرى على ميدالية ذهبية في الوثب العالى أمام جماهير العالم المندهشة لأنه لم يكن أحد يتوقع له هذا النجاح، وكان لفوسبرى طريقته الخاصة في الوثب «فلوينج»، وهذه الطريقة التي أجادها حيث كان يتخطى الحواجز بظهره هي التي يستخدمها الآن أبرز أبطال العالم في الوثب العالى، والمعروفة باسم «فوسبرى فلوب»، وكانت هناك طريقة تشابه هذه الطريقة في الماضى، إلا أنها لم تستخدم بنجاح لما كانت تسببه من ألم للاعب عند الهبوط على حفرة الرمل التي كانت موجودة في ذلك الوقت.

وكان ما حققه روجر بانستر عام ١٩٥٤ من قطع مسافة ميل في أقل من أربع دقائق لأول مرة أحد الإنجازات التي لاتنسى في ألعاب القوى، وبعد فترة من الزمن كان ينظر إلى سباستيان كوستيف أوفت كرياضيين عظماء في عالم ألعاب القوى على مر الزمن، فسيطرتهم على سباقات المسافات المتوسطة في أوائل عام ١٩٨٠ لم تجعل منهم متسابقين عظماء فقط ولكن حثت الشباب في مجال ألعاب القوى في جميع أنحاء العالم على السبق والتفوق.

وقد يكون من قدر أحد قراء هذا الكتاب أن يصبح بطلاً أولمبياً أو عالمياً في إحدى مسابقات ألعاب القوى، والهدف الأساسى من هذا الكتاب هو شرح القواعد الأساسية لألعاب القوى الحديثة، ومساعدة المتسابق عديم الخبرة على التنافس بشكل قانونى وبمهارة في حدود الروح الرياضية، وهناك نصائح تتعلق بكيفية تحقيق إمكاناتك، كما أن الكتاب يتضمن بعض أسئلة لتعرف ما إذا كنت متذكراً كل شيء!

مسابقات • ١٠٠ - ١٠٠٠٠ متر

المضمار • الحواجز

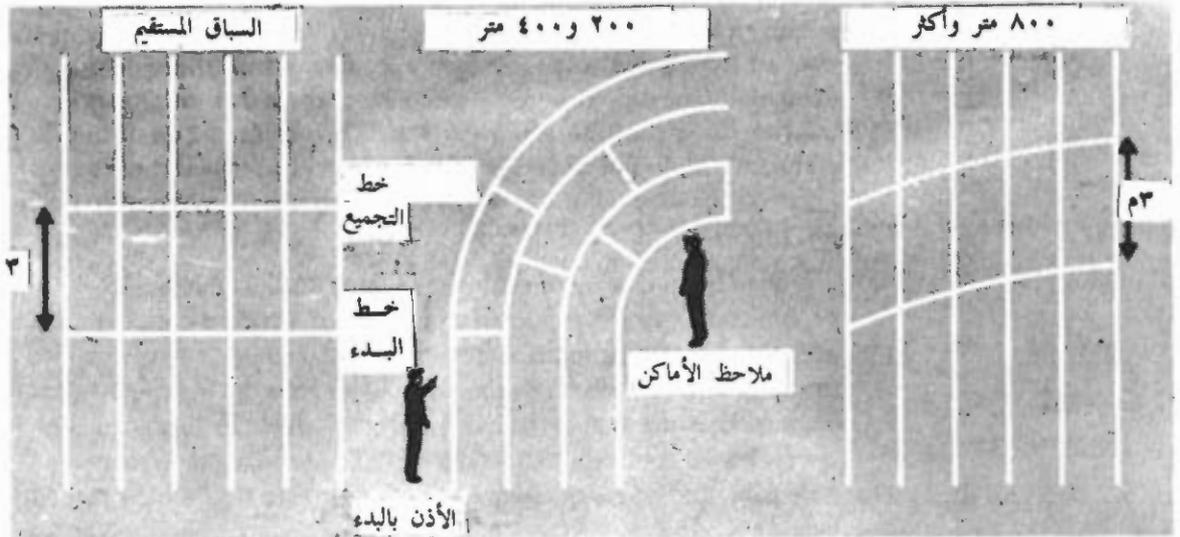
• الموانع

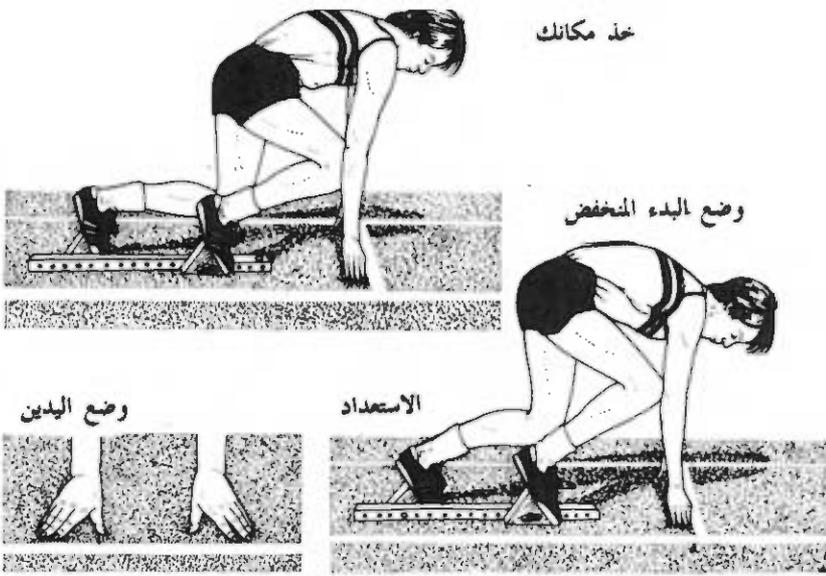
• التابع

تعتبر قواعد مسابقات المضمار من نواحي متعددة أبسط من قواعد مسابقات الميدان، وسيختص هذا الجزء بالقواعد التي تنطبق على اللاعبين الناشئين، وفي حالة الشك، استخدم فطنتك، ثم راجع مدرسك، أو مدربك لمعرفة القاعدة الصحيحة.

البداية

إن سباقك على وشك أن يبدأ، فأنت الآن، بين يدي الآذن بالبداية ومساعدته، ملاحظ الأماكن، حاول أن تقاوم الإغراء بالاندفاع إلى الأمام بمجرد أن تأخذ مكانك في الحارة المخصصة لك لبداية السباق، حافظ كذلك على دفئك، واستمر في الحركة مع الإصغاء جيداً لأي تعليمات، وستسمع بعد لحظة أن مسابقتك على وشك أن تبدأ، وفي جميع سباقات الجري، يجب أن يقف المتسابقون في المضمار وفق الحارات المخصصة لكل منهم على بعد حوالي ثلاثة أمتار من خط البدء، وهنا تحسم أي خلافات حول ترتيب الحارات، وكذلك حول أية مشكلات قد تنشأ في آخر لحظة، ويقوم كل من الآذن بالبداية والقضاة والميقاتيون بالإشارة لبعضهم البعض عندما يكونون مستعدين لبداية السباق.





إن أول أمر تسمعه من الأذن بالبدء هو نداء «خذ مكانك»، ويكون بصوت عالٍ وواضح، في هذه اللحظة تتقدم من خط التجمع إلى خط البداية، تذكر أن تكون أصابع يديك ومقدم قدميك خلف خط البداية وليس عليه، وهنا يتأكد مساعد الأذن بالبدء أن جميع المتسابقين في أماكنهم الصحيحة وخلف خط البداية، ويستعد المتسابقون لبداية السباق عند إعطاء أمر الاستعداد، وتوقف كيفية الاستعداد على طول السباق وعلى طريقة البدء التي سوف تستخدمها.

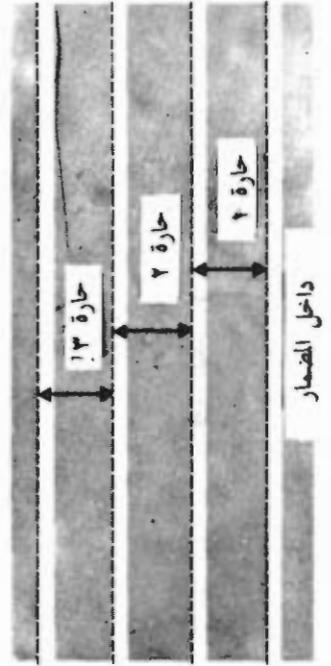
فإذا كنت ستستخدم البدء المنخفض (لمسابقات العدو) فيجب أن تتحرك بسرعة لأخذ وضع الاستعداد، وتبقى فيه حتى تسمع الطلقة، ولكن لا يعطى أمر الاستعداد في السباقات التي تزيد عن ٤٠٠ متر إذ يكفي فيها النداء «خذ مكانك» ثم الطلقة، ولا تطلق الطلقة في أي مسابقة إلا إذا كان جميع المتسابقين ثابتين تمامًا، فإذا أطلقت بدأ السباق وأصبحت مسئولاً عن نفسك!

وإذا حدث أن هناك بدءًا خاطئًا فلا بد من طلقة ثانية لوقف السباق، ويوجه إلى المتسابق الذي ارتكب البداية الخاطئة إنذار باستيعاده من السباق إذا تكرر منه الخطأ مرة أخرى، فإذا حدث أن أخطأت في البداية فعليك أن تكون حريصًا غاية الحرص عند إعادة بدء السباق، إن حسن بداية السباق لا تعني محاولة التغلب على طلقة البداية، ولكنها تعني سرعة سباقك، ومن الطبيعي أن تختلف نوعية أذني البدء في جميع المسابقات، ومن المستحسن أن تتدرب ما أمكن قبل بدء سباقك على سماع طريقة الأذن بالبدء في إطلاق الطلقة، ويمكنك أن تقف على مرمى السمع من الأذن بالبدء ولكن يجب ألا تعيق السباق المقام، وهذه الطريقة ستعودك على معرفة طريقة الأذن بالبدء، وتساعدك في تحقيق بداية جيدة.



## خلال السباق

هناك أشياء يجب الانتباه لها خلال السباق، تأكد أن سباقك من النوع الذى يجرى فى حارات، فمن المعروف أن سباقات ٤٠٠م فأقل من بطولات الناشئين أو المدارس تجرى فى حارات، فى حين أن السباقات الأطول من ذلك تجرى داخل الحارة الداخلية بمجرد سماع الطلقة، وفى سباق ٨٠٠م للكبار يجرى المنحنى الأول فى حارات، غير أن هذا يحدث فقط فى بطولات المتسابقين الممتازين، وإذا وجدت أن سباقك يجرى فى حارات، فالزم حارتك جيداً إذا تطلب الأمر خلال كل السباق، إن الخط الداخلى لحارتك ليس جزءاً منها، بل هو جزء من الحارة الداخلية ويجب عليك ألا تلمسه «لا سلوك غير رياضى» هذا هو الشعار الذى يطبق فى جميع الرياضات لذلك ففى المضمار يجب فى كل الأحوال تجنب دفع أو إعاقة أو اعتراض المتسابقين الآخرين، وهذه أحياناً تكون مشكلة فى مسابقات المسافات الطويلة التى يتجمع فيها المتسابقون معاً، إذ تقع مصادمات بالمصادفة، ولكن يسعد القضاة والحكام ألا يحصل متسابق على ميزة من استخدام خطط عدوانية متعمدة، وعندما تحاول تخطفى المتسابق الآخر يجب أن تكون أمامه بمسافة لا تقل عن متر قبل أن تنتقل إلى الحارة الداخلية للمضمار.



الرم حارتك

والروح الرياضية تكون أشد وضوحاً فى المرحلة التى يجد فيها اللاعب أن منافسه يريد أن يمر منه، فى هذه الحالة يكون من المعتاد رياضياً أن تعطى للمتسابق الذى يريد أن يمر طريقاً خالياً. ولكن يجب ألا تترك المضمار حتى للحظة قصيرة إذا أردت أن تستكمل السباق لأن ترك المضمار فى سباقات المسافات الطويلة يشبه تماماً ترك الحارة فى المسابقات القصيرة، والاستثناء الوحيد من هذا أن تكون قد دفعت وتعثرت للحظة لداخل المضمار، وفى الواقع فإنه من الصعب على العداء الذى يترك المضمار أن يعود ليشارك فى السباق، وتكون لديه الفرصة للفوز به بعد ذلك.



وفى السباقات التى تزيد على لفة واحدة، توضع لوحة عند خط النهاية يسجل عليها عدد اللفات، لكى تريك عدد اللفات الباقية لك فى السباق، وهناك ميقاتى عند خط النهاية يعلن عن زمن اللفات وهذا يساعدك فى وضع خططك خلال السباق، وأخيراً مترحب بصوت الجرس الذى يعنى أن هناك لفة أخيرة باقية، وعندئذ يأتى الوقت الذى تخطط فيه لتحركك للفوز، ولديك الأمل فى أن يكون باقياً عندك من الطاقة ما يكفى لتنفيذ ذلك.

لاعبة تجد أن منافستها تريد أن تمر منها

## إنهاء السباق

عادة لا يوجد خلاف على نهاية السباق إلا في حالة النهايات الملتصقة جداً (المتقاربة)، ويجب أن نتذكر أن المتسابق لا ينهي سباقاً إلا إذا وصل جسمه إلى خط النهاية، وأى محاولة للوصول أماماً باليدين أو بالرأس أو بالرجلين هي مضیعة للجهد، ومع ذلك فإن التوقيت السليم لدفع الجزء العلوی من الجسم للمس الشريط يعطى كما هو معروف فرقاً كبيراً، وهذه المهارة الفنية لها قيمة بلا شك للعداء الطموح فعليه أن يتدرب عليها وينميها.

وبعد انتهاء السباق يتهج بعض المتسابقين، ويكتسب البعض الآخر، وينهار البعض تقريباً، في حين يكون آخرون مجهدین فقط، والقاعدة الذهبية هنا أن تمكث قريباً من خط النهاية، إذ قد يحتاج القضاة إلى بعض استفسارات، انتهز هذه الفرصة لتسترد أنفاسك، أو لتصافح زميلك المتسابق، هنئ الفائز وكن رياضياً، فيمكنك أن تفوز عليه أو عليها في المرة القادمة، وعندما تتأكد من عدم حاجة الإداريين إليك، اجمع حاجاتك وعد إلى مكانك، لا تسأل الميقاتيين والقضاة عن النتيجة، فإذا كنت هادئاً ومصغياً بانتباه فإنك ستكون قادراً على سماع الزمن الذي سجلته من الإداريين، وإذا لم تستطع ذلك فإنه لن يمضي غير وقت قصير حتى تسمع إعلان النتيجة.

إذا كنت منتصراً فقد يكون صعباً عليك أن تبقي صابراً لحين إعلان فوزك وزمنك، ربما تكون قد حققت رقماً قياسياً أو حسنت من رقمك الشخصي، وفي السباقات التي تقاس فيها الأرقام بدقة يوضع جهاز قياس الريح لسباقات ٢٠٠ متر فأقل، وللوثب الطويل والوثبة الثلاثية، والريح التي تكون في اتجاه الجرى والتي لا تزيد سرعتها على مترين في الثانية تكون مقبولة عند تسجيل رقم قياسي، واعلم أن الأزمنة المسجلة على مضمار منحدر لا تقاس، وكذلك سرعة الريح.

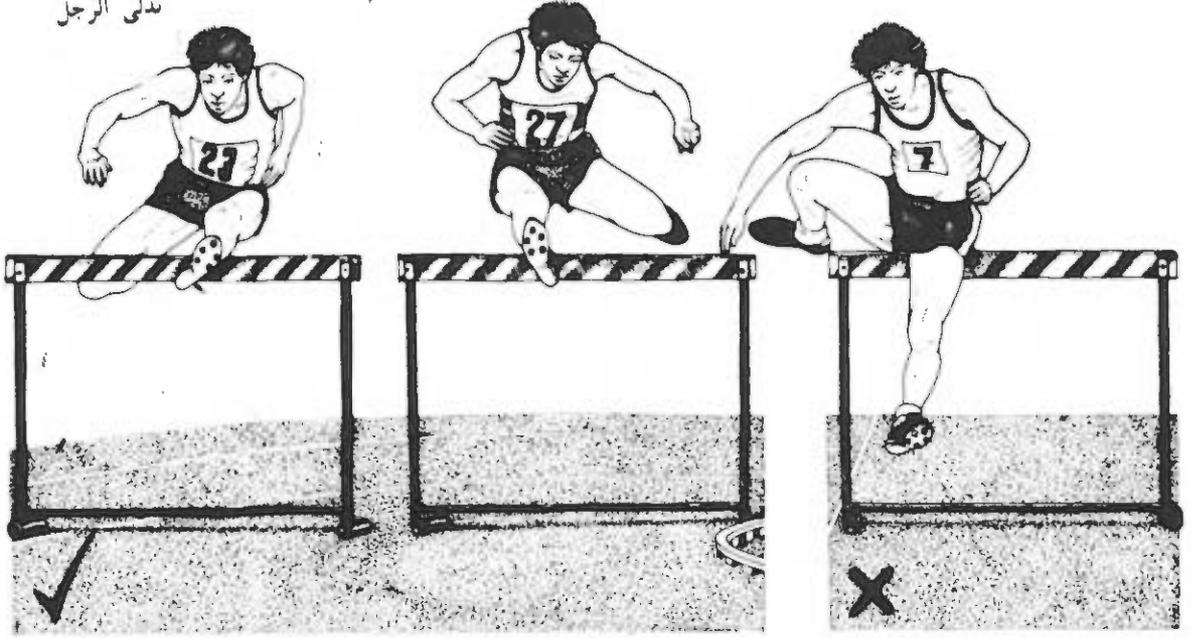


دفع الجزء العلوی من الجسم

## الحواجز والموانع

ستتكلّم في هذه المرحلة عن الحواجز والموانع، من الطبيعي أن تجتاز الحواجز والموانع، وإسقاط الحاجز مصادفة لا يجعل المتسابق عادةً مستعداً من السباق، أما في حالة سباق الحواجز الخفيفة والتي لا تستخدم فيها أثقال لجعلها قانونية، فإن إسقاط ثلاثة حواجز أو أكثر يجعل اللاعب مستعداً من السباق، وإسقاط حاجز باليد أو بالقدم عن تعمد يعني أن المتسابق مستعد، وفي سباق الموانع فإن المتسابق هو الذي يقع غالباً إذا حاول إسقاط الحاجز نظراً لصلابة بنائه وليس العكس.

مدلى الرجل



ويجب أن تتأكد في هذين السباقين أنك لم تترك إحدى رجليك تتدلى حول الحاجز من الخارج، كذلك فإنه من الخطأ أن ترفع ذراعيك جانباً لكي تعيق المتسابقين الآخرين.

إن الوثبة المخيفة فوق حفرة الماء يمكن اجتيازها بطرق مختلفة تعتمد فيها على مهارتك ومقدار جهدك، والوقوف على المانع، ثم تخطيه أو القفز فوقه كلاهما مقبول تماماً، ووضع القدم أو القدمين في الماء لا بأس به أيضاً، وإن كان غير منعش كما قد تظن، وكثير من رياضيين القمّة يفضلون الآن تخطي حفرة الماء بأكملها حتى لا تبتل أحذيتهم ويزداد وزنها، ويضطرون للجري بها هكذا حول المضمار، ومع افتراض أن معظم المتسابقين الناشئين يحتاجون لوضع قدم واحدة على الأقل في الماء، فإنه يكون من الأهمية الخروج من الماء من الطريق السليم.

وفي كل سباقات الموانع والحواجز لابد وأن تتأكد من معرفة مسافة السباق وأن تتدرب على حواجز ارتفاعها سليم والمسافة بينها صحيحة، وفي حالة الشك فإن مدربك أو مدرسك سيخبرك بما هو الصحيح بالنسبة لسنك (انظر الجدول صفحة ٤٦ وتذكر أنه غير مسموح به للرياضيين الأشبال تحت سن ١٥ سنة أن يشتركوا في سباقات الموانع).

وهناك نقطة أمان مهمة وهي أنه عندما تتدرب على الحواجز عليك أن تقفز فوق الحاجز من الاتجاه الصحيح، اصدم الحاجز في الاتجاه الصحيح فسيسقط على الأرض غالباً بدون أى إيذاء، إن الحاجز الذي يصدم من الجانب الخاطئ سيزيد تلقائياً من ارتفاعه، وقد يؤدي إلى سقطة سيئة جداً.



المساعدة

اجتياز الحواجز من  
الاتجاه الصحيح

مساعدة المتسابق غير مسموح بها، سواء من داخل السباق أو من جانب المضمار، والرياضي المتحمس الذي يجرى على طول جانب المضمار مشجعاً زميله في الفريق غالباً ما يجعله يحذف من السباق، وهتافات التشجيع يجب أن تبقى في حدود المدرج، وغير مسموح للمدرب بإعطاء تعليمات في أثناء سباق أو في مسابقات الميدان، ومن الخطأ أن تتلقى معلومات عن موقفك خلال السباق، وأية تعليقات مثل «أنت على بعد ١٥ م للانتهاء» تدرج تحت هذا البند، والآباء والأصدقاء والمدرسون يساعدون الإداريين والمتسابقين أكثر إذا ابتعدوا عن منطقة المضمار، ولا شيء يخيب أمل الرياضي الناشئ أكثر من أن يستبعد من بطولة مهمة بسبب تدخل ذوي النية الحسنة.

وإذا سقط المتسابق فلن يحصل على أى مساعدة إذا أراد أن يستكمل السباق، والحالة التقليدية التي كسرت فيها هذه القاعدة كانت في سباق الماراتون في أولمبياد سنة ١٩٠٨ بلندن، فقد وصل المتسابق الإيطالي دوراندو بيتري إلى الاستاد في المركز الأول، ونظراً لأنه كان في غاية الإجهاد فقد لفت في الاتجاه الخاطئ ثم انهار وسقط على الأرض، وكان هذا المنظر محزناً للغاية مما جعل الإداريين يرفعونه ليقف على قدميه ويقطع المسافة القصيرة حتى خط النهاية، ولسوء الحظ لم يأخذ بيتري الميدالية الذهبية، لكن بعد فترة كان يرقد فيها بالمستشفى أهدت إليه الملكة اليكساندرا كأساً جزاء على شجاعته الهائلة.



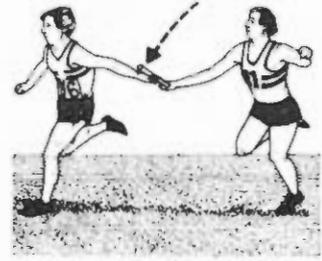


تسلم وتسليم العصا  
الخطأ والصحيح

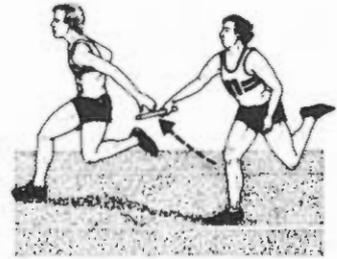
كن متأكدًا من وقوفك داخل حارتك وبخاصة في أثناء وبعد التسليم والتسلم واستمر في الوقوف بحارتك حتى تنتهي جميع الفرق من التسليم لكي تتجنب أي إعاقة لهم، إن الخوف من إسقاط العصا ينتاب جميع متسابقى التتابع، وهو نكبة ولكن ليس كارثة كما يعتقد كثير من الناس، إن إسقاط العصا لا يعنى شطب الفريق ما دام اللاعب يلتقط العصا التي أسقطها، فحتى الوصول إلى المركز الأخير يعنى حصول فريقك على نقطتين.

إن التنظيم الجيد يتيح الفرصة لأسرع اللاعبين لكي يقطعوا أكبر مسافة، وكذلك فإن فريق التتابع يجب أن يتدرب على الطريقة الفنية في تسليم وتسلم العصا، وللحصول على النجاح في سباق التتابع فإن تسليم وتسلم العصا السريع السلس أمر ضروري، والنقاط الآتية قد تكون مفيدة.

من الأفضل أن يستخدم المتسابقان الأول والثالث اليد اليمنى في حمل وتسليم العصا وعلى المتسابق الثالث أن يتسلمها باليد اليمنى، ويستخدم المتسابق الثاني والرابع اليد اليسرى فقط، وباستخدام الأيدي بالتبادل يكون تسليم وتسلم العصا أسلس، وتأخذ العصا أقصر طريق ممكن حول المضمار. ويتم تسليم وتسلم العصا عندما يكون المتسابقان في أقصى سرعتهم، وعلى المتسابق التالي أن يقرر بالضبط متى يبدأ الجرى، لا تنظر خلفك أبداً بمجرد بدء الجرى، إن التقدير الجيد لسرعة المتسابق القادم هو مفتاح هذه العملية، وتدريب الفريق سوف يساعد المتسابق التالي على وضع علامات ضابطة على المضمار تساعد على هذا التقدير الجيد المهم.



والعصا تنتقل فعلا بين يدي اللاعب الخلفي والأمامي، فيقوم اللاعب الخلفي بوضعها في يد اللاعب الأمامي، إما من أعلى أو من أسفل، والمتسابق الذي سيتسلم العصا يجب في أثناء عدوه أن يحتفظ بيده المستقبلية للعصا ثابتة في الوضع الصحيح، حتى يسمح بتسليم وتسلم العصا ليتجنبوا احتمال حدوث أي ارتباك نتيجة استخدام طريقتين، والتسليم من أعلى هو الطريقة المفضلة الآن بين فرق التتابع.



نقطة أخيرة.. إن على المتسابق الأخير في فريقك أن يسلم العصا لأحد الإداريين عند نهاية السباق، لا ترمها في الهواء بفرح أو بغضب نحو عضو في الفريق الآخر!

تسلم العصا  
إما من أعلى أو من أسفل

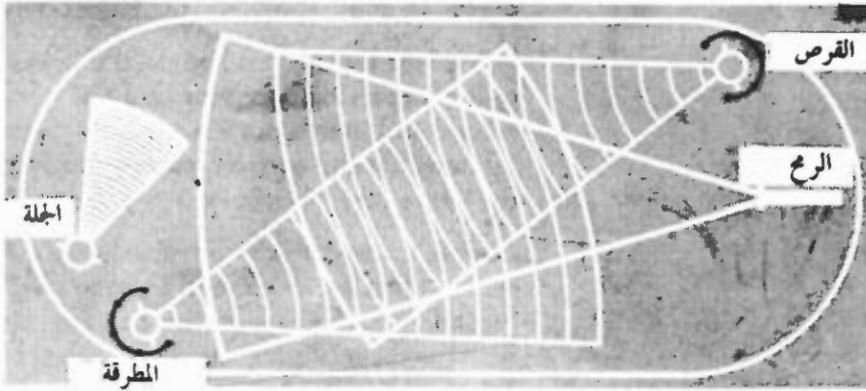
## مسابقات الميدان

- القرص والمطرقة والجلة والرمح
- الوثب العالى والقفز بالزانة
- الوثب الطويل والوثبة الثلاثية

إن قواعد وإجراءات وطريقة أداء المهارات فى مسابقات الميدان أكثر صعوبة منها فى مسابقات المضمار، ولتجنب التكرار، نستعرض فيما يلى ما يلزم معرفته للتطبيق فى أكثر من مسابقة من مسابقات الميدان.

### الأمان

يمثل الأمان بلا شك أهمية كبرى فى مسابقات الميدان! وهذه حقيقة واضحة خاصة فى مسابقات رمى القرص والمطرقة والجلة والرمح، ولذلك تحاط منطقة المسابقة بالحبال لمنع أى شخص من الدخول إلى مناطق الخطر، وتعتبر أنواع الأدوات التى تطير فى الهواء على درجة عالية من الخطورة إذ قد تصيب بسهولة الأشخاص، أو ربما تقتلهم.



تخطيط نموذجى لمسابقات الرمى  
(المناطق الخطرة مظللة)

ولذلك يجب عند رمى هذه الأدوات أن نضع فى الاعتبار توافر عامل الأمان، وعمومًا فالتفهم الجيد والحكم السليم هو كل ما تحتاج إليه لتستمتع بمسابقات الميدان بأمان، والقواعد البسيطة التالية سوف تساعدك فى الاستمتاع بالتمرين بمفردك فى أمان.

- استخدم المناطق الصحيحة للرمى عند التدريب على كل مسابقة، فإذا كان هناك قفص للمطرقة أو القرص فلا بد من استخدامه، ولا تتدرب فى أى مكان.

- «الكل يرمى - الكل يسترجع» يجب عدم متابعة أى رمية لتعرف مقدار مسافتها، وانتظر حتى يرمى جميع الأفراد أدواتهم قبل أن تقيس المسافة، وتسترجع أدواتك، ولا يوجد استثناء فى هذه القاعدة.

- «لا تجر عندما تريد أن تجمع رمحًا» فقد يعرضك الجري للسقوط أو التعثر على رمح مركز في الأرض، وهو سيؤدي بالتأكيد إلى نتيجة غير مستحبة، وعند وصولك إلى الرمح حركه بعناية للوضع الراسي قبل تخليصه من الأرض.

لا تجر



- احمل الأدوات جيدًا للعودة إلى منطقة الرمي، ولا ترم أو تدرج الأداة نحو هذه المنطقة، واحمل الرمح في وضع رأسي، وتجنب إسقاط الأدوات الثقيلة.



حمل الرمح في وضع عمودي



الطريقة الصحيحة في استرداد الرمح

- انتبه دائمًا في أثناء تدريب الآخرين، فإنك تستطيع أن تتعلم أكثر ممن له طريقة أداء أفضل منك، ساعد اللاعبين الناشئين إذا استطعت ذلك.

إذا لم تتبع قواعد الأمان البسيطة في المنافسات فإنك ستجد نفسك مستبعداً بسرعة، وكثيراً ما يستخدم في هذه الأيام بوق لإحداث أصوات لتبنيه المتسابقين والقضاة بأن هناك رمية على وشك الأداء، ولتجنب الخطر، يجب ألا يذهب المتفرجون إلى مركز منطقة المسابقة، فهذا يستبعد الشك أيضاً في أنك تكون مدرباً لمتسابق أو تقدم له المساعدة.

وفي مسابقات الوثب فإن الأمان عامل غير واضح، وإن كان لا يزال مهماً، إن أي شيء يترك في حفرة الوثب الطويل يكون خطراً جداً، وعلى سبيل المثال الزجاج المكسور أو الأحجار، ومن الصواب فحص حفرة الوثب قبل بداية التدريب، تأكد من أنها قد سويت ونظفت جيداً لضمان هبوط سهل ومريح، ومنطقة الهبوط في الوثب العالي والقفز بالزانة يجب أن يكون اتساعها مناسباً لينا غير صلب نظراً للارتفاع الذي ستهبط منه، وطريقة الوثب التي ستستخدمها، وطريقة «فوسبرى فلوب» إذا أدت على منطقة هبوط غير مرضية، فإنها ستترك مباشرة لدى اللاعب خوفاً دائماً من الوثب العالي، ويجب أن تكون منطقة الاقتراب مستوية وسطحها جافاً لا يزلق.

### التنظيم يوم البطولة

يعنى التنافس في مسابقات الميدان أن هناك مجهوداً شاقاً لفترة زمنية قصيرة يؤدي بين فترات طويلة من عدم النشاط، وقبل المسابقة يجب بذل نشاط لتدفئة الجسم والعضلات كما يجب أن يبدل مجهوداً إرادياً لتبقى عضلاتك دافئة خلال المسابقة، وذلك بالتمارين مع ارتداء بذلة التدريب، فمع الانتظار الطويل بين محاولات الوثب أو الرمي تصبح العضلات المشدودة في خطر واضح وبخاصة في الجو البارد، ولمنع ذلك يكون من الواجب أن ترتدي بذلة التدريب بعد كل محاولة.

وعندما ينادى على مسابقتك فمن الواجب أن تذهب فوراً إلى مكان المسابقة، تجنب صرف انتباه الرياضيين الآخرين الذين يقومون بالتنافس فعلاً في مسابقات أخرى، توقف للحظات إذا وجدت لاعباً على وشك أن يرمى أو يثب في أثناء ذهابك لمسابقتك الأخرى، وأحياناً تجد أن هناك نداءين لك لمسابقتين في آن واحد، لا تضطرب، فالقواعد بسيطة جداً، اذهب إلى قضاة مسابقة الميدان التي تكون مشتركاً فيها وشرح لهم الموقف، فلو كانت مسابقتك الأخرى في المضممار، فإنها تأخذ الأولوية عن مسابقة الميدان، فإذا انتهيت من مسابقة المضممار فعد مباشرة إلى مكان مسابقة الميدان التي تكون مشتركاً فيها، حيث أن مسابقة الميدان لن تنتظرك، فإذا كنت فقدت ترتيبك في دورة المحاولات في مسابقة الميدان، فإنه يمكنك أن تأخذ ترتيباً كآخر لاعب في هذه الدورة، أما إذا فاتك أن تشترك في دورة كاملة فلن يسمح لك بمحاولة إضافية بسبب غيابك، لذلك يجب عليك أن تبذل كل جهدك

للعودة إلى مسابقتك في الميدان بأسرع ما يمكنك، أما إذا كنت تتنافس في مسابقتي ميدان في وقت واحد، فاعمل جاهداً على أن تؤدي دورك في ترتيبك في كل دورة في كلتا المسابقتين وتنتقل سريعاً من مسابقة لأخرى حتى تكون على بينة بالموقف، ومع الخبرة فإن التعامل مع مثل هذا الموقف الحرج يصبح سهلاً.

استفد تماماً من الفرصة المتاحة المسموح لك فيها بالتمرين على الرمي أو الوثب قبل المسابقة، لأنه عندما تبدأ المسابقة لا يسمح بالتدريب في طريق الاقتراب أو داخل دوائر الرمي.

ويمكنك وضع علامات إرشادية بجانب طريق الاقتراب في مسابقات القفز بالزانة والوثب الطويل والوثبة الثلاثية ورمي الرمح، وهذه العلامات هامة للمتسابقين الجادين، إذ أنها تساعد في ضبط دقة خطوات الاقتراب وهي توضع خلال فترة التدريب، أما في المنافسة فإنها تضبط بتحريكها أماماً أو خلفاً للوصول للدقة المطلوبة، وأنت لا تحتاج في الوثب العالي إلى وضع علامات إرشادية ثابتة داخل منطقة الاقتراب، ويمكنك أن تستعمل شريطاً لاصقاً أو طباشير، وهو غالباً ما يفى بالغرض، أما في مسابقات القرص والمطرقة والجلة فغير مسموح بأي علامات داخل قوس أو مقطع الرمي.

وإذا ما ابتدأت المسابقة فاصغ بانتباه للنداء على اسمك أو رقمك، وتذكر اسم ورقم اللاعب الذي يؤدي قبلك حتى تعد نفسك للأداء بمجرد النداء عليك، وعند النداء عليك ركز بشدة في الأداء، وحاول أن تطبق عملياً كل ما تعلمته وتدربت عليه، ويجب أن تحترس من أن تأخذ وقتاً طويلاً جداً في المحاولة، حيث إن وقت المحاولة يحدد بدقة ونصف دقيقة كما هو موصى به في جميع مسابقات الميدان، ما عدا القفز بالزانة، حيث تعطى للمحاولة دقيقتان، فإذا تباطأت بإصرار في أخذ دورك، وبدأت في جعل الإداريين وزملائك المتنافسين يتوترون، فإنك ستقع في خطأ بعدم تنفيذ هذه القاعدة.

ويطلق تعبير محاولة على الوثبة أو الرمية، وستجد غالباً أنك ستعطى ثلاث محاولات في مسابقات الوثب الطويل والوثبة الثلاثية والقرص والمطرقة والجلة والرمح، وأحسن محاولاتك هي التي تحسب لك عند تحديد النتيجة النهائية، وعدد المحاولات المسموح بها تختلف أحياناً، ومن الشائع أن تعطى أربع أو ست محاولات، أما في البطولات الكبيرة فيستخدم غالباً نوع من نظام «التسخين»، إذ يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات تأهيلية، ويعطى الستة أو الثمانية أصحاب أعلى أرقام في المحاولات التأهيلية ثلاث محاولات أخرى نهائية، ومن الأهمية أن تعرف بدقة كيف تنظم مسابقتك في كل بطولة، ادرس البرنامج، واسأل بأدب قضاة الميدان إذا لم تكن متأكداً من الترتيبات.

ويحدث أحياناً ما يصرف انتباه اللاعب في أثناء المحاولة، وقد يتسبب ذلك من أشياء مثل مرور أحد الأشخاص فوق طريق الاقتراب، أو انطلاق صوت عالٍ مفاجيء وإذا حدث ذلك فقد يعطيك القاضى محاولة بدلاً منها، ولكن ذلك يتوقف على قاضى المسابقة وحده، وإذا شعرت حقاً أنه قد صرف انتباهك فاطلب من القاضى بأسلوب مهذب الإعادة، وغالباً ما يوافق بعكس ما إذا طلبت الإعادة بالاحتجاج بصوت عالٍ.

### النتائج

إذا انتهت المسابقة وحدثت عقدة ثلاثية على المركز الأول فماذا تفعل؟ وكيف تحل العقدة؟ هذا نموذج لسجل النتائج:

### الوثب الطويل تحت ١٥ سنة

المركز	أحسن محاولة	المحاولة ٣	المحاولة ٢	المحاولة ١	
الثانى	٤,٦٠ م	٤,٦٠ م	٤,٢٠ م	٤,٢٦ م	ماكلويد
الأول	٤,٦٠ م	٤,٣٥ م	٤,٦٠ م	٤,٤٥ م	طومسون
الثالث	٤,٦٠ م	٤,٢٦ م	فاشلة	٤,٦٠ م	براون
الرابع	٤,٢٠ م	٤,٢٠ م	٤,٠٠ م	٤,١٥ م	هانسن

القاعدة الأساسية هي مقارنة ثانى أحسن وثبة للمتسابقين، وفي المسابقة السابقة فإن طومسون حصل على المركز الأول، حيث كانت ثانى أحسن محاولة له ٤,٤٥ م، وهى أحسن من ثانى أحسن محاولة لكل من براون وماكلويد، ولما كانت ثانى أحسن محاولة لماكلويد وبراون هي ٤,٢٦ م وللاثنين، لذلك فنحن نعود إلى ثالث أحسن محاولة لهما، حيث أن ماكلويد وثب ٤,٢٠ م وفاز بالمركز الثانى بينما لسوء حظ براون فإن محاولته التالية كانت فاشلة، وهذه الحالة تعطى مثلاً لأهمية الدقة فى جري الاقتراب، فإذا كانت العقدة على المركز الأول ما زالت قائمة، وتم تنفيذ الإجراءات السابقة فيعطى المتسابقون محاولات زائدة تسمح بتحديد المركز الأول، هذه هي الطريقة التى تحل بها العقد فى جميع مسابقات الميدان التى تكون المسافة فيها هي المعيار الذى يحدد النتيجة، ويستثنى من ذلك الوثب العالى والقفز بالزانة، فهناك اختلاف فى القواعد التى تطبق على هاتين المسابقتين نجدها فى صفحة (٣٦).

### القرص والمطرقة والجملة

بما أن كل مسابقة من هذه المسابقات ترتبط بالرمل إلى أبعد مسافة من دائرة وبأداة تهبط على الأرض بين قطاع محدد زاويته ٤٠° فإنها تعطى انطباعاً

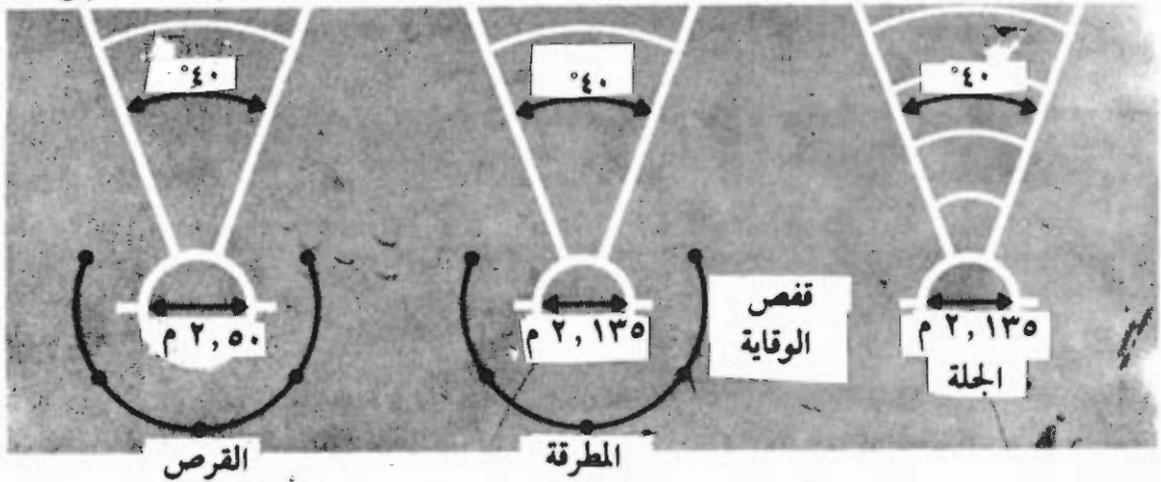
مسبقاً أن هذه المسابقات الثلاث تشترك في بعض القواعد القليلة التي تطبق عليها، وهناك وجه آخر تشترك فيه هذه المسابقات، وهي أن كل ممارستها على المستوى الدولي ممتكو الأجسام، أقوياء سريعو الحركة، وحجم الجسم والقوة مهم على مستوى الناشئين، ولكن هذين العاملين يمكن أن يتغيرا بسرعة خلال سنوات المراهقة، لذلك فإن طريقة الأداء الصحيحة والتدريب السليم لهما دور مهم بدرجة متساوية في هذه المرحلة.

والأمان بالطبع ذو أهمية كبرى في كل مسابقات الرمي، لذلك يجب الحرص على اتباع القواعد الأساسية التي شرحناها في صفحاتي ١٥، ١٦ فعند وصولك لمنطقة الرمي تكون في أحسن حالاتك، وقد ترغب أن تتدرب بقرصك أو مطرقتك أو جلتك، ويمكنك أن تقوم بذلك قبل بدء المسابقة، وإذا أردت أن تستعمل أدواتك فخذها إلى الحكم ليفحصها ويعتمدها، فإذا اعتمدها يجب أن تضم إلى مكان جمع الأدوات، وفي هذه الحالة يمكن أن يستخدمها أي متسابق كما تستخدمها أنت، ولا يعتبر رأياً سليماً أن تأخذ دائماً معك أدواتك إلى البطولة إلا إذا كنت متشككاً بطبعك أو لديك ترتيب في نوعية الأدوات المستعملة في البطولة.

#### قواعد المسابقة

تشابه أرضية الدائرة وقطاع الرمي ٤٠° في جميع هذه المسابقات، ولكن لاحظ مساحة الدائرة بكل مسابقة، يجب أن تحاط منطقة الرمي بحبال لتساعد في منع الحوادث وإصابات المتسابقين والمتفرجين المتسللين.

#### الدوائر وقطاعات الرمي



• لا يسمح بلبس قفاز للساعدة في القبض على الأداة في هذه المسابقات، ما عدا مسابقة المطرقة فإنه يمكن فيها استخدام قفاز لحماية كف اليد، ولكن يجب أن يكون بدون أصابع، ويمكن أحياناً استعمال مادة لاصقة مثل «القفونية» على اليدين لتحسين القبضة.

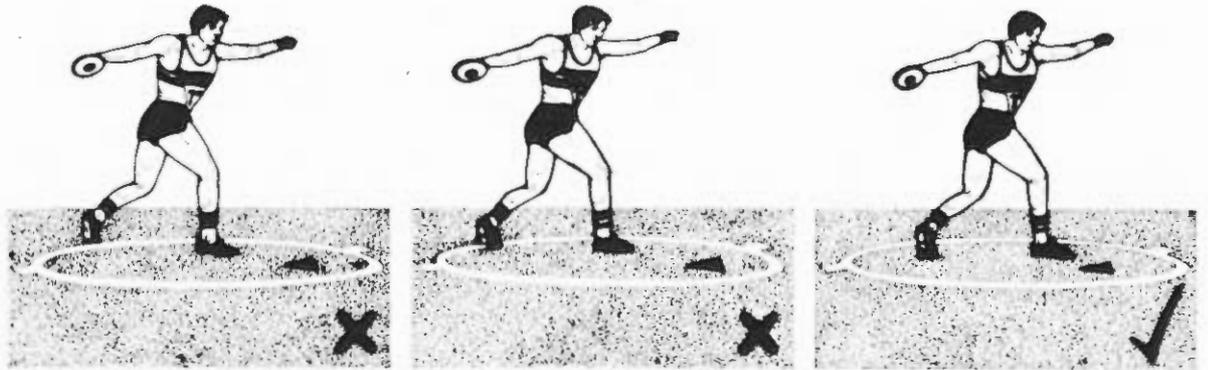
• إذا كانت يدك بها قطع أو مجروحة، يمكنك استعمال شريط واق أو بلاستر على أصابعك، ويجب أن يطمئن القضاة إلى أنك لا تحاول الاستفادة من ميزة غير عادلة.

• يسمح بساند للعمود الفقري وعضلات الظهر، ويكون غالبًا على شكل حزام جلدي كالذي يرتديه لاعبو حمل الأثقال.

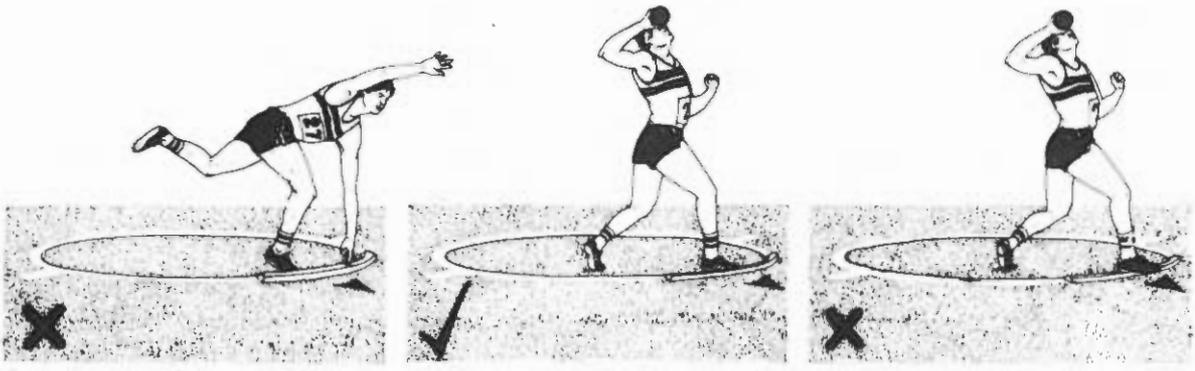
• محظور استعمال رش أو أى مادة أخرى من أجل تحسين قبضة اللاعب داخل دائرة الرمي.

عند الاستعداد للرمي تأكد من أنك أخذت وضعك صحيحًا داخل الدائرة قبل أن تبدأ الرمي، وبمجرد وضع قدمك فوق أو خارج المخط على حافة الطوق الحديدي للدائرة، فإن رميتك تعتبر خطأ، ويجب أيضا أن تأخذ وضعًا ثابتًا قبل البدء فى الرمي حتى ولو للحظة قصيرة، ومن الواضح أن هذه القاعدة وضعت لتمنع اللاعب الماكر من أخذ اقتراب أطول مما تسمح به الدائرة.

ومن المهم أن تبقى داخل الدائرة خلال سير الأداة فى الهواء، ولا يلمس أى جزء من جسمك الأرض خارج الدائرة المعدنية أو الدائرة نفسها أو حافتها، وفى حالة رمي الجلة لا تلمس أيضًا لوحة الإيقاف، ووضع أصبع القدم للسند على الجانب الداخلى للدائرة المعدنية أو لوحة الإيقاف لا يجعل الرمية تحسب خطأ.



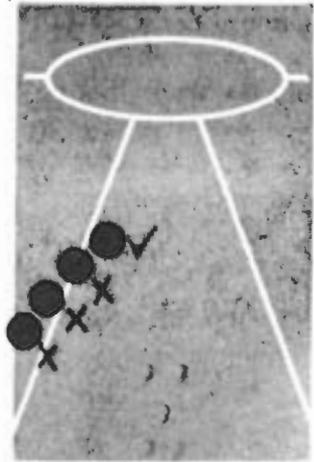
دائرة الرمي - بدء الرمية



الحافة الأمامية لدائرة الرمي

وعند استكمال الرمية انتظر في الدائرة حتى تهبط أداك على الأرض، وبعد ذلك احترس من أن تخطو فوق الحافة الأمامية للدائرة أو عليها، وإذا كسرت إحدى هاتين القاعدتين فإن الرمية لا تقاس وتسجل عليك محاولة خطأ أو مخالفة لقواعد اللعبة، وإذا بدأت الرمي ثم تركت الأداة حتى لو كان ذلك بدون تعمد فستحسب محاولة، والنصيحة التي تعطى هنا هي «احترس»!

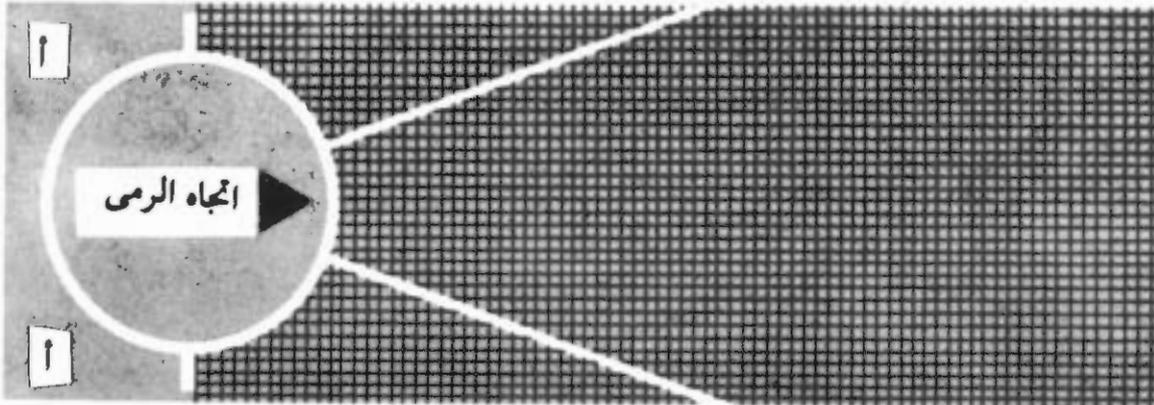
ولكي تحسب لك الرمية وتقاس، فلا بد أن تهبط الأداة داخل قطاع الرمي وكما تتدرب على طريقة الأداء الفنية يكون من الحكمة أيضاً أن تتدرب على أن تكون لديك درجة عالية من الدقة للرمي داخل القطاع، وكلاهما شرطان للأمان وللأسباب الموضحة في الشكل.



الخروج من الدائرة

وبعد أن تستكمل الرمية فإن الخروج من الدائرة يعتبر مهمة محيرة للاعب المبتدئ قد تنطوي على مخاطرة إذ يحتم عليه الخروج من الدائرة من النصف الخلفي لها، كما هو موضح بالشكل، فأول خطوة تخطوها خارج الدائرة يجب أن تكون إلى المنطقة (أ)، أي خلف الدائرة، وهذه هي اللحظة التي تظهر فيها العادات الحسنة التي بنيت وثبتت في أثناء التدريب، وتساعدك في المنافسة، فالرامي الذي يخرج من النصف الأمامي للدائرة يعتبر مخطئاً فوراً وتحسب محاولته فاشلة ومخالفة لقواعد اللعبة.

هبوط الجلة داخل قطاع الرمي



ولو حدث غير ما هو متوقع حدوثه، وكسرت الأداة في أثناء الرمية، فإن ذلك لا يحسب عليك رمية فاشلة أو يعد محاولة مخالفة لقواعد اللعبة، وللإشارة إلى أن رميتك ناجحة أو فاشلة فإن القضاة عند الدائرة وفى داخل القطاع يرفعون علماً إما أبيض أو أحمر أو ينادون بالموافقة. وتقاس المحاولة الناجحة من أقرب نقطة هبوط الأداة خلفاً إلى مركز دائرة الرمي ماراً بحافة دائرة الرمي، وذلك باستخدام شريط قياس، وفى القرص والمطرقة التى تكون مسافتها طويلة فإن القياس يؤخذ إلى أقرب ٢ سم أقل من المسافة الحقيقية، وفى الجلة يوصى لدقة القياس أن يكون لأقرب واحد سم أقل من المسافة التى قطعها الجلة، وإذا استعملت العلامات الخاصة بالمتسابقين لتوضيح أحسن مسافة أو رقم للبطولة، فيجب أن توضع خارج القطاع لتجنب إعتار أى إدارى أو لاعب، هذه العلامات يجب ألا يعتمد عليها فى قياس دقة المسافة، إنها فقط تعطى الإداريين والمتسابقين والمتفرجين إشارة إلى الحالة التى عليها المنافسة، وعندما تؤخذ جميع الرميات وينتهى القياس تحسب النتيجة وفقاً لأحسن رمية للاعب، وفى حالة حدوث عقدة تقرر النتيجة كما هو موضح فى صفحة ١٩ .

### رمى القرص

يجب أن تؤدى جميع الرميات فى مسابقة القرص من داخل قفص واق، فإذا لم يتوافر القفص، فلا بد أن يحترس القضاة ويوقفوا اللاعبين المنتظرين دورهم على مسافة آمنة من دائرة الرمي، وهذا الإجراء مهم جداً إذا كانت الطريقة المستخدمة هى الرمي من الدوران وليس بطريقة الرمي من الثبات، واستخدام المبتدئ لطريقة الرمي من الدوران يجعل القرص غالباً شاردًا، لذلك تكون خطيرة جداً، ولا توجد قواعد خاصة للطريقة الفنية فى رمي القرص، والطريقة التقليدية التى كانت مستعملة خلال الأجيال المتعاقبة ما زالت شائعة حتى اليوم، وقد تظهر مستقبلاً قواعد خاصة محددة عندما يختار لاعب طريقة جديدة غير تقليدية.

ومهمة تحديد النقطة التى لمس فيها القرص الأرض خادعة، ومن المهم أن يلاحظ الإداريون بحرص نقطة لمس القرص ليضمنوا أن قياسهم دقيق، وإذا حدث أن سقط القرص على جافته فإنه يترك أثراً ظاهراً على الأرض، ويسهل قياس المسافة، ولكن المشكلة تظهر إذا هبط القرص على الحشائش، وترك أثراً خفيفة، ولحسن حظ اللاعب فإن هذه المهمة الصعبة متروكة بين أيدي الإداريين الذين يجب أن تكون عيونهم كعيون النسر ليضمنوا الحيدة التامة.

وفى أثناء التدريب يكون من الضرورى أن تستخدم الوزن الصحيح بالنسبة لسنك، وفى صفحة ٤٧ ستجد جدولاً بالأوزان الصحيحة.



لودفيج دونك من تشيكوسلوفاكيا أثناء رميه القرص لمسافة ٦٤,٤٠ م ليحوز الميدالية الذهبية في استاد ميونيخ الأولمبي .

### إطاحة المطرقة

نظراً للطبيعة البالغة الخطورة في إطاحة المصرقة، فإنها غالباً ما تقام قبل الجزء الأساسي من البطولة، وفي بعض الأحيان تقام المسابقة في ركن بعيد من حلبة الملعب، وقد طلب المتفرجون واللاعبون في الأعوام الأخيرة أن تغطي المسابقة التغطية الإعلامية التي تستحقها شعبيتها المتزايدة. وبالتأكيد يجب ألا نتجاهل الجانب الخطر، وأن نتخذ احتياطات الأمن الصارمة وننقيد بها كما يجب فحص الأقفاص بدقة قبل التدريب أو المسابقة كذلك يجب فحص المطرقة نفسها، ومن المؤكد أنه ليس هناك مكان تطاح منه المطرقة من داخل القفص، ولا ننس أن اللاعب الذي لا يتبع القواعد البسيطة للأمان يعتبر مستبعداً من المسابقة.

وجميع الرميات التي تعطى للتدفئة يجب أن تؤخذ أيضاً من داخل القفص وأن تكون تحت إشراف أحد القضاة، وبمجرد البدء في المسابقة لا يسمح بعد ذلك برميات للتدريب، ويجب عليك أن تقاوم الرغبة في أخذ مرجحة أو اثنتين إضافيتين في أثناء انتظارك دورك في الأداء، فحتى المرجحة الخفيفة يمكن أن تكون خطرة جداً لو انفلتت المطرقة.

وعندما تأخذ مكانك للرمي مسموح لك أن تضع جلة المطرقة على الأرض داخل دائرة الرمي أو خارجها، والقواعد الخاصة بموضع قدميك ليس بها تغيير، وإذا حدث أن لمست جلة المطرقة الأرض في أثناء أدائك

الرمية، فليس هناك خطأ، وعليك أن تكافح حتى لا تتأثر طريقة أدائك، والمسافة التي تحققها بهذه اللمسة.

وإذا حدث أن انكسرت المطرقة مما تسبب في خروجك خارج الدائرة أو ارتكابك أى خطأ آخر، فإن هذه المحاولة لا تحسب محاولة، أو رمية خطأ، ويسمح لك برمية أخرى بدلاً منها، وإذا انكسرت المطرقة وحاولت تجنب الخطأ، فإنه لا يؤخذ قياس للمسافة، ويسمح لك بمحاولة أخرى.

والتدريب بمطرقة ذات وزن صحيح يتمشى مع سنك هام جداً، وفي صفحة ٤٧ جدول بالأوزان الصحيحة.



إطاحة المطرقة

## دفع الجلة

يعتقد كثير من الناس أن دفع الجلة هو ببساطة مسألة رمي كرة ثقيلة بواسطة لاعب قوى لأبعد مسافة ممكنة، هذه حقيقة في جوهرها، ولكن هذه الصورة المعتادة للمسابقة لا تأخذ في اعتبارها القواعد التي تتعلق بحركة الرمي ذاتها، وهذه الحركة يجب أن تأخذ شكل دفع بيد واحدة أكثر منها شكل رمي، وتبدأ حركة الدفع بإمساك الجلة بقرب ذقن اللاعب، وخلال الزحلقة أو الجري أو الوثب أو الانتقال داخل الدائرة يجب أن تبقى الجلة تحت الذقن، كما يجب أن توضع في يد اللاعب بشكل مريح له فلا تمسك بأطراف الأصابع، أو توضع داخل كف اللاعب، وأفضل قبضة للجلة أن توضع براحتها على جذور الأصابع، وهناك طرق كثيرة للحصول على أقصى سرعة خلال التحرك داخل الدائرة، بل يمكنك استخدام طريقة الدوران كما في القرص، وهذه الطرق تعتبر أساليب فنية وليست بنوداً في القانون، ويجب أن تتدرب عليها جيداً خلال فترات التدريب، والشكل يوضح إحدى طرق الرمي الفنية للاعب يرمي يده اليمنى.

تحرك الجلة أماماً عاليًا





بطلة الخماسي في أثناء  
دفع الجلة.

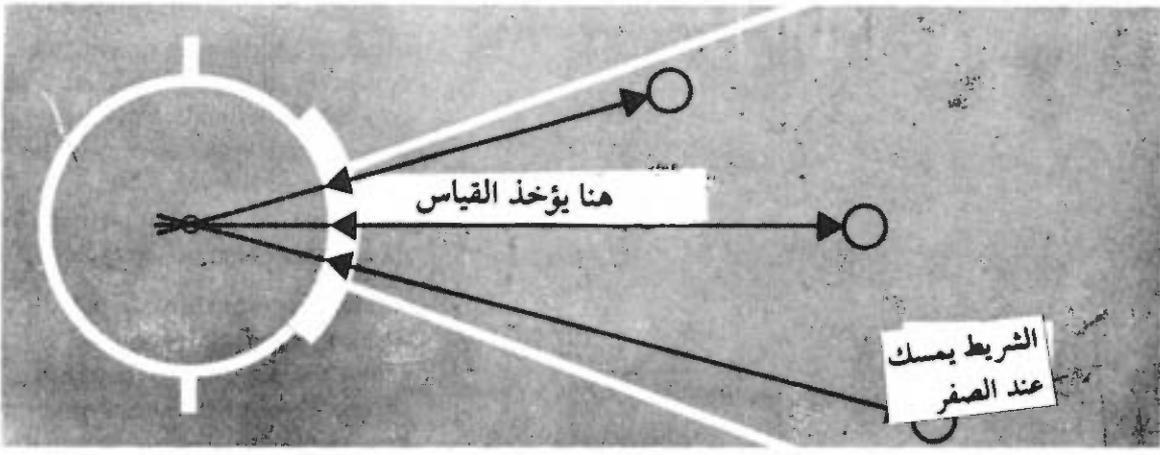
وبمجرد أن تنتهي من الزحلفة يجب أن تحرك الجلة في الاتجاه الأمامي العلوي لحظة التخلص منها، ويمكنك أن ترى ذلك في الشكل، وبالنسبة للاعب الناشئ فهناك صعوبة لفهم وتطبيق قاعدة الرمي، إذ يكون لديه دائماً إغراء كبير في رمي الجلة كما ترمى كرة، والطريقة السليمة أن تكون الأداة قبل حركة الرمي تحت الذقن، وخلف خط الكتف، وكالعادة لو أنك أجدت طريقة الرمي الفنية مبكراً خلال التدريب، وكنت واعياً لكل المشكلات المحتملة فلن تظهر لك أي صعوبات خلال البطولات.

وتوجد لوحة الإيقاف - كما ذكرنا سابقاً - في مسابقة دفع الجلة فقط، ويمكن للاعب الجلة إراحة قدمه على الحافة الداخلية للوحة الإيقاف، ولكن لا يضع قدمه فوقها عند الرمي.

ولما كان غير مسموح للاعب الجلة بارتداء قفاز، لذلك فإنه من المستحسن أن تحمل معك «فوط» أو قطعة قماش قديمة لاستخدامها في تنظيف أو تجفيف الجلة، حتى يمكنك القبض عليها جيداً، فالجلة المزحلفة أو التي بها طمي يصعب السيطرة عليها، ونفس الشيء بالنسبة للقرص، إلا أن القرص لا ينفرس في الطمي مثل الجلة.

بعد أن تنتهي من رميتك الناجحة وتخرج من دائرة الرمي بالطريقة الصحيحة، يبدأ القضاة في قياس المسافة التي رميتها، وغالباً ما تترك الجلة حفرة عميقة في الأرض، ويحسب القياس من أقرب نقطة من هذه الحفرة، ويمد شريط القياس فوق لوحة الإيقاف حتى مركز دائرة الرمي، وتؤخذ القراءة حتى الحد الداخلي للوحة الإيقاف (انظر المثل في الرسم).

وستجدون أوزان الأدوات المستخدمة في مسابقات اللاعبيين الأشبال في الجدول صفحة ٤٧ .



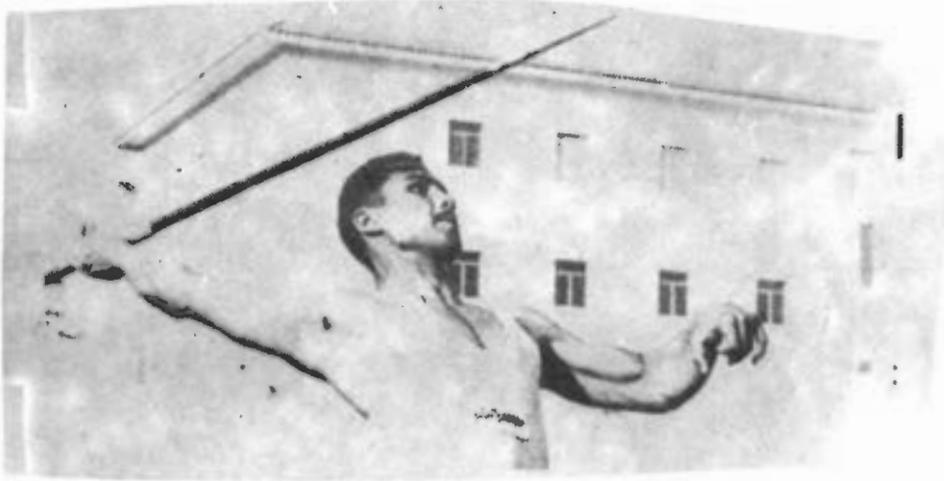
## قياس مسافة دفع الجلة

### رمى الرمح

يعود رمي الرمح، كأحدى مسابقات ألعاب القوى، إلى الزمن القديم بلاشك، حيث الأرماع كانت تستعمل غالباً في الصيد وفي الحرب كأسلحة، وفي الألعاب كان يستعمل الرمح كشكل من أشكال التدريب على تلك الأنشطة الأكثر جدية، والهدف من رمي الرمح، كمسابقة مثلها مثل جميع مسابقات الرمي، هو محاولة تحقيق أكبر مسافة ممكنة، على شرط أن تهبط الأداة داخل المنطقة المحددة بالقواعد.

وكثير من القواعد الأساسية المطبقة في مسابقات الرمي الأخرى تطبق هنا أيضاً.

- يمكنك أن تستعمل رمحك الخاص، ولكن يجب أن تقدمه للحكم للموافقة عليه، وبعد موافقته يكون متاحاً لأي لاعب آخر لاستعماله.
- لا يسمح بارتداء القفازات.
- لف الأصابع بشريط يكون لحماية جرح فقط.
- يمكن ارتداء حزام واق ليسند الظهر.
- إذا كسر رمحك في أثناء مسار رمية سليمة فلا تحسب لك كأحدى محاولاتك.
- غير مسموح وضع علامات على طريق الاقتراب، ولكن يمكن وضع علامات ضبط الخطوات على جانب طريق الاقتراب.
- يحسب القياس لأقرب ٢ سم أقل من المسافة المنجزة.
- في حالة حدوث عقدة تؤخذ أحسن ثاني محاولة (انظر صفحة ١٩).
- يعتبر الأمان مرة أخرى مهما جداً في مسابقة الرمح، ويجب أن تحاط منطقة الرمي جيداً بالحبال، وعلى الإداريين والرياضيين والمدربين والمتفرجين



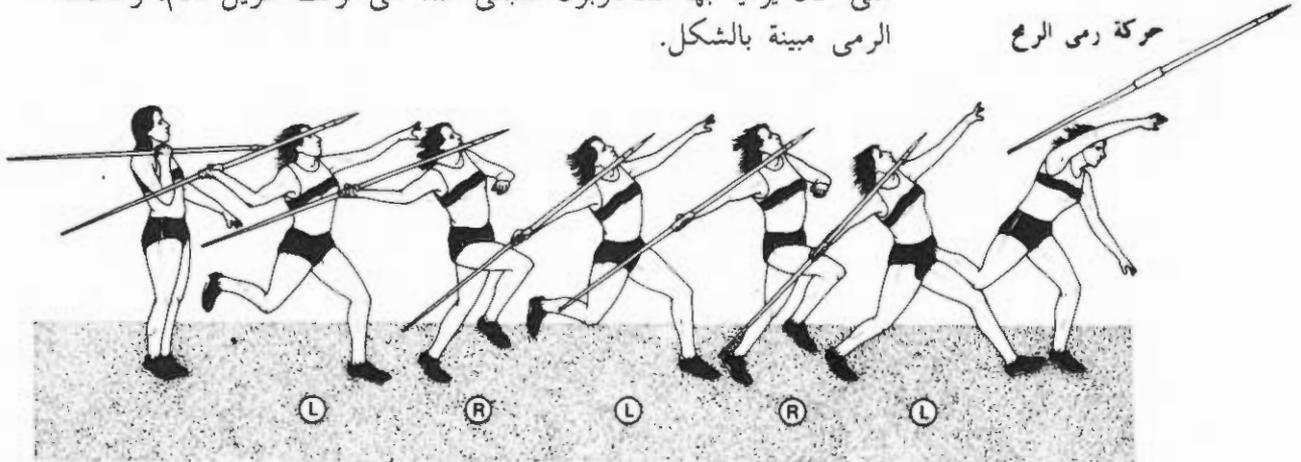
◁ اللاعب المصرى  
محمد رياض  
يرمى الرمح

أن يكونوا مستعدين لمساعدة بعضهم البعض للتمتع فى أمان بمسابقة مثيرة، ولكن محتملة الخطورة.

ويبين الشكل الطريقة الفنية فى رمى الرمح، وإذا استخدمت الصور المتتالية فى الشكل فإنك لابد وأن تتذكر النقاط التالية:

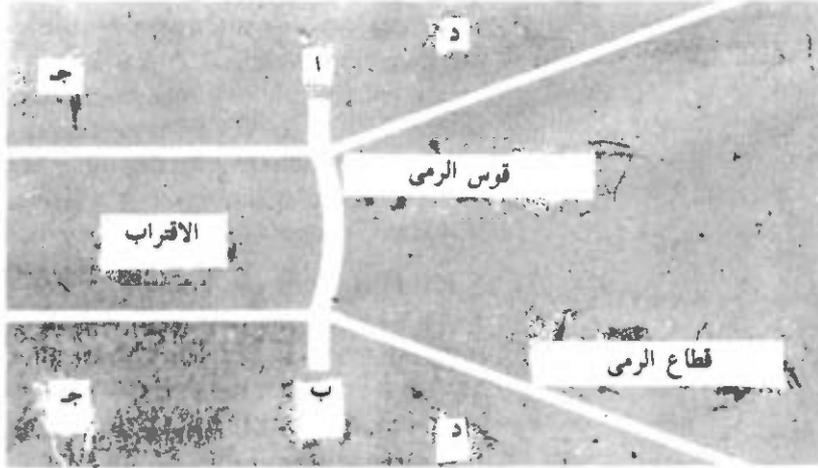
يقبض على الرمح بيد واحدة، بحيث تكون الإصبع الصغيرة من جهة مقدم الرمح، تأكد عند الاقتراب أنك تجرى داخل الخططين المتوازيين اللذين يحددان منطقة الاقتراب، ولا بد أن تكون الرمية من فوق الكتف، وليست قذفاً أو إطاحة، ولمنع إدخال أى حركات رمى غير مألوفة مستقبلاً، فقد أدخلت قاعدة تفى بجميع الأغراض «لا طريقة غير مألوفة فى الرمى» وهذا يعنى أن الطريقة التقليدية، وهى الاقتراب جرياً ثم رمى الرمح بالطريقة التى كان يرميه بها المحاربون ستبقى كما هى لوقت طويل قادم، ومنطقة الرمى مبينة بالشكل.

حركة رمى الرمح



يجب عليك بعد أن رميت الرمح بالطريقة المعروفة أن تتجنب التخبطية فوق خط قوس الرمى بين نقطتى (أ، ب). يجب أن تبقى خلف قوس الرمى

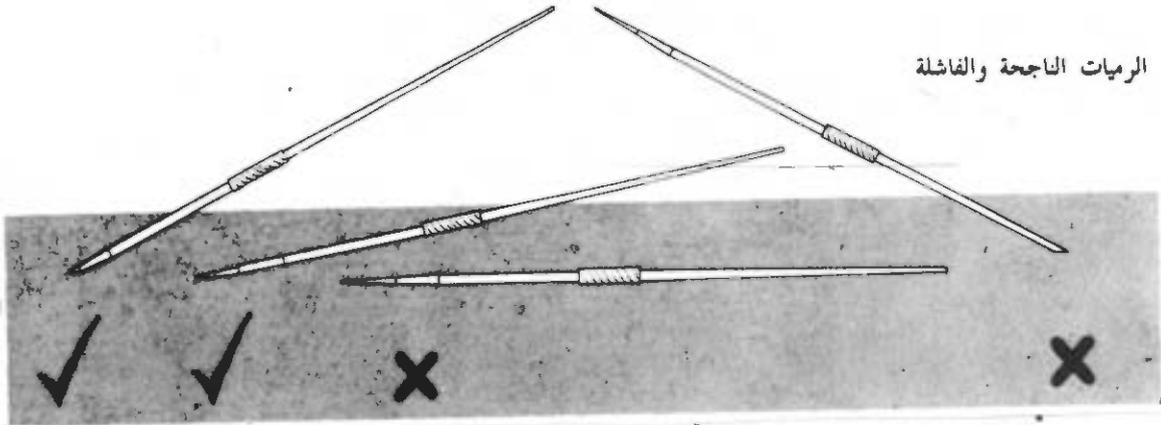
حتى يهبط الرمح على الأرض ويعلن الحكام أن المحاولة ناجحة أو فاشلة، وعند خروجك من طريق الجرى فإنه من المعتاد للأمان أن يخرج اللاعب الواعي إلى المنطقة (ج)، وإذا أردت أن تذهب إلى المنطقة (د) لآى سبب فتأكد من أنك لا بد وأن تسير حول نهاية خط قوس الرمي بعد نقطتي (أ، ب)، يجب دائماً أن تتقدم إلى المنطقة (د) باحتراس شديد، وإذا لم تتبع هذه الإجراءات البسيطة فإنك ستجد أنهم اعتبروا محاولتك فاشلة.



منطقة رمي الرمح

ورغم هبوط الرمح داخل قطاع الرمي فقد يتير نوعاً من الجدل، فلكي يقيس القضاة رميتك ويسجلوها فلا بد من هبوط الرمح بسنه أولاً، وليس مهمًا بعد ذلك أن يرشق في الأرض أو أن يترك علامة، إن هبوط الرمح مسطحًا أو على ذيله أو خارج قطاع الرمي يجعل الرمية فاشلة.

الرميات الناجحة والفاشلة



وعلى صفحة ٤٧ يمكن أن يعرف اللاعب الناشئ ثقل الرمح الخاص

به.

## الوثب العالى والقفز بالزانة

يمكننا أن نتكلم عن هاتين المسابقتين معاً، إذ أن كثيراً من القواعد تنطبق عليهما.

وبمجرد وصولك لمنطقة الرمي ابدأ فى التدفئة، حدد بدقة خطوات اقترابك وحاول أداء بعض الوثبات، ويعتبر اختيار أول ارتفاع للبدء فى الوثب أولى المشكلات التى تصطدم بها، وفى المسابقات يترك للحكام اختيار أول ارتفاع للبدء به، ولكن كثيراً ما يكون ذلك بعد مفاوضات، وأحياناً تجد فى برنامج البطولة الارتفاع الذى سيبدأ به، وفى مثل هذه الحالات فإنه من غير المناسب أن يناقش الحكام هذا الأمر، وفى البطولات الكبيرة فإنه بالتأكيد لا بد وأنك تكون قد اجتازت لارتفاعاً قبل البطولة يؤهلك للاشتراك فيها، وكتنافس فإنه يمكنك أن تبدأ وثباتك بارتفاع أقل بحوالى من ١٥-٢٠ سم من أحسن وثباتك، وتستهلك هاتان المسابقتان وقتاً طويلاً، لذلك فمن المهم مراعاة إضاعة أقل وقت ممكن.

ومن المعروف جيداً أن ثلاث محاولات متتالية فاشلة تخرج اللاعب من المسابقة، ويمكنك أن تبدأ الوثب على ارتفاع تختاره فوق أدنى ارتفاع للبدء به، وعليك أن تستغل تقديرك الشخصى للاستفادة التامة من قدراتك، وما لم تكن تحتاج للتدفئة فلا داعى لوثب ارتفاع أنت متأكد من تخطيه بسهولة، وكذلك ترك دورة وثب مبكرة قد تكون فرصة متميزة تكتشفها عند حدوث عقدة، اصغ جيداً لنداء اسمك، ثم أعلن بوضوح وبسرعة ما إذا كنت ستقوم بالوثب على أى ارتفاع، ومرة أخرى فإن تذكر اسم ورقم اللاعب الذى قبلك مباشرة له أهميته.

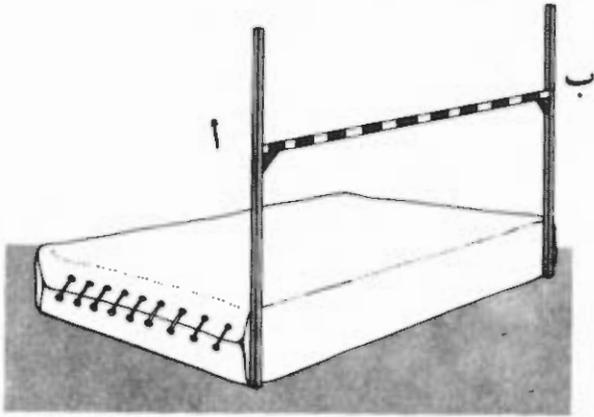


تخطى الحاجز فى الوثب  
العالى بطريقة فوسبرى فلوب

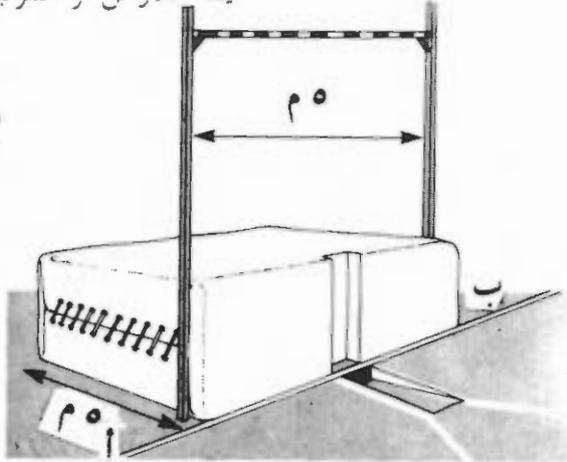
كيف تحسب المحاولات الفاشلة في هاتين المسابقتين؟

إن إسقاط العارضة يعتبر محاولة فاشلة، ومع ذلك فليست كل مرة تقع فيها العارضة تعتبر محاولة فاشلة كما يبدو، فإذا هبت الريح في يوم فإنه يترك للقضاة تقدير ما إذا كان اللاعب أو الريح هي التي تسببت في إسقاط العارضة، وفي مثل هذه الحالات يستطيع اللاعب أن يساعد الحكم بأن يطلب منه تثبيت العارضة إذا وجدها تهتز من الريح، وهذا موقف من المواقف التي يمكن أن يساعد فيها اللاعبون والحكام بعضهم البعض في الحالات الصعبة، وقد يصيح اللاعب عديم الخبرة أو متفجعاً «قم بسرعة عن المرتبة قبل أن تقع العارضة!»، ولكن هذا لا يؤثر على الحكم إطلاقاً، فالقاضي هو الذي يقرر بكل بساطة ما إذا كانت العارضة قد سقطت بفعل الريح، أو أن اللاعب هو المسئول، وهذا موقف خداع، ولكنه معتاد بالنسبة للاعب والحكم صاحبي الخبرة.

وكما يوضح الشكل فهناك سبب آخر لاعتبار الوثبة في هاتين المسابقتين فاشلة، وذلك إذا اجتاز اللاعب مستوى القائمين في الوثب العالي أو مستوى لوحة الإيقاف بصندوق الزانة في القفز بالزانة، (وفي هذين المثالين كما يوضح الرسم فإن المستوى الذي لا يجب اجتيازه يقع بين الخط الممتد بين أ، ب). ويمكن أن يحدث لك ذلك في أي مرحلة إذا قررت ألا تثب أو تقفز في الثانية الأخيرة، ولكي لا تحتسب عليك محاولة فاشلة فإنه يشترط أن تقف قبل أن تجتاز مستوى القائمين، وفي القفز بالزانة لا يقتصر اجتياز المستوى على اللاعب نفسه، بل يجب عدم لمس الزانة أيضاً للأرض أو المرتبة خلف المستوى الرأسي للوحة الإيقاف.



الوثب العالي



القفز بالزانة

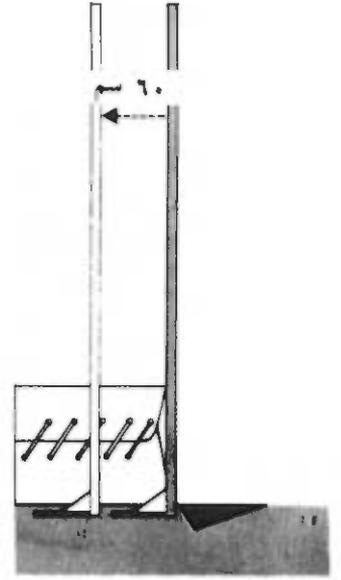
والسبب في استخدام مستوى لوحة الإيقاف في القفز بالزانة، وليس مستوى القائمين، هو أنه يمكن تحريك العارضة والقائمين مسافة تصل إلى 60 سم خلفاً من مستوى لوحة الإيقاف في حالة طلب اللاعب

ذلك، ويرجع سبب اختيار مستوى لوحة الإيقاف في القفز بالزانة وليس مستوى العارضة، إلى ثبات مستوى لوحة الإيقاف في نفس الموضع بالنسبة لكل لاعب، في حين يمكن تحريك القوائم.

ويجب أن يصنع الصندوق من مادة صلبة ليتغلب على استمرار التصادم بينه وبين الزانة التي توضع به بعد اقتراب اللاعب بسرعة، وهو يصنع عادة من الخشب، ويطن بالمعدن، تؤكد دائماً قبل التدريب أن الصندوق بحالة جيدة.

وتعتبر المحاولة فاشلة إذا تسلق اللاعب الزانة خلال القفزة في محاولة للحصول على ارتفاع أكبر، لذلك فإنه بمجرد أن تبدأ القفزة لا يجب أن تحرك يدك السفلى لتقبض على الزانة من مكان فوق اليد العليا، وكذلك لا يجب أن تحرك اليد العليا إلى مكان أعلى في الزانة، وإذا حدث - لسوء الحظ - أن كسرت الزانة خلال القفزة، فإن ذلك لا يحسب عليك كمحاولة.

وإذا أكمل اللاعب قفزته وترك الزانة وهو فوق العارضة فلا يجب على أحد أن يلمس الزانة إلا إذا كان متأكداً أنها ستسقط بعيداً عن العارضة والقائمين، وإذا حاول أحد المعاونة في منع الزانة من الوقوع على القائمين أو على العارضة فإن هذه المحاولة تعتبر فاشلة، والقرار الخاص بأن الزانة كانت ستلقى بالعارضة على الأرض متوقف تماماً على القضاة ويجب عليك



تحريك قوائم الولب بالزانة



أن تأخذ حذرَكَ تمامًا في مثل هذا الموقف وألا تتدخل بغرض مساعدة زميل لك يقفز، فقد تفسد فرصة محاولته الجيدة في تخطي الارتفاع، واللاعب ذو الخبرة يتأكد دائماً من أنه دفع الزانة بعيداً عن العارضة عند نهاية القفزة.

وقد تجد في الوثب العالي أن بعض المتسابقين الذين يشون بطريقة «فلوب» يلمسون منطقة الهبوط خلال مسار الوثبة، ويحدث هذا أحياناً عندما يتقوس اللاعب ليجتاز العارضة، ومع ذلك فإن ذلك لا يعتبر محاولة فاشلة ما دام لا يستخدم المرتبة للتسلق فوق العارضة، ومع ازدياد استخدام أنواع جيدة من مراتب الهبوط، تركت المجموعات لتتدرب بمفردها، ولجا أفرادها للتدريب على الشقبة على المراتب، ومع أن هذه الشقبة لا ضرر منها إلا أنها قد تؤدي إلى صعوبات عندما يعود اللاعبون لمحاولة الوثب العالي ومن يقوم بذلك تعتبر محاولته فاشلة.

ويجب ألا ينظر باستهتار لعامل الأمان بالنسبة لمسابقات الوثب العالي والقفز بالزانة، إذ لا بد من توافر منطقة هبوط لينة مناسبة لكل لاعب زانة أو لاعب وثب عال بطريقة «فوسبرى». وتعلم القفز بالزانة يجب أن يتم تحت إشراف خبير، والمدرّب أو المدرس ذو الخبرة في هذه المسابقة هو أنسب شخص يعلمك القفز بأمان، لأن القفز بالزانة رغم أنه مثير بلاشك إلا أنه قد يكون خطيراً جداً إذا لم تتدرب عليه باحتراس معقول.



هل منطقة الهبوط آمنة ؟

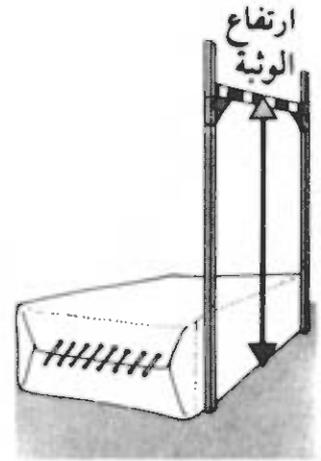


ويجب أن تتطابق مناطق الهبوط اللينة لهاتين المسابقتين مع نظم الأمان الصارمة، لذلك يجب أن يكون بمناطق الهبوط ما يكفي من المراتب لمنع أى تأثير على المقعدة، وبذلك لا يكون هناك أى احتمال لأن يصطدم اللاعب بالأرض من خلال المرتبة عند هبوطه.

ويجب أن تكون منطقة الهبوط من الاتساع الكافي بحيث تمنع احتمال هبوط اللاعب خارجها تمامًا، ولحسن الحظ فكثير من المدارس والأندية لديها الآن إمكانات ممتازة مما يجعل اللاعب الناشئ لا يخاف، ومثل هذه الإمكانيات تساعد اللاعب الحديث على أن يتدرب مباشرة على طريقة الأبطال بأمان.

وإذا وقع القائم فإن اللاعبين والقضاة يجب أن يتأكدوا من أن القائم يعاد إلى مكانه بالضبط كل مرة لذلك فوضع علامة مميزة كشريط لاصق على الجانب العلوى من العارضة يساعد فى ذلك، وإذا حدث أن فقدت العارضة شكلها فيجب أن تفرّد أو تستبدل حتى تستمر المسابقة بعدالة، وقد يشعر اللاعب الصغير بأنه قد غش إذا استخدمت عارضة من حبال أو معدن ملتنو فى المسابقة، ومرة أخرى فإن هذا مثال للتعاون المشترك بين الإداريين واللاعبين لجعل الأمور تجرى بسهولة وعدالة، ولحسن الحظ فإنه أصبح فى المتناول استخدام عوارض قوية من ألياف الزجاج، وهى وإن كانت غالية الثمن إلا أنها لا تفقد شكلها وتضمن دقة القياس.

ويحسب القياس من أقرب سنتيمتر كامل تحت أدنى نقطة من قمة العارضة، وغالبًا ما تنام بطولات الوثب العالى للناشئين بقوائم بها مقياس على جانبها ويضبط هذا المقياس قبل بدء البطولة بدقة، وذلك باستعمال شريط معدنى لدقة قياس الارتفاعات، وتقاس الارتفاعات فى بعض المسابقات بعد كل ارتفاع جديد، وعند وضع العارضة بعد محاولة فاشلة، وهذا جميل نظريًا ولكن ليس عمليًا دائمًا وبخاصة فى البطولات التى بها مسابقات كثيرة بعد الظهر فى نفس الوقت، ومع ذلك فإذا كان هناك شك فى أن العارضة قد انثنت أو هبطت فيجب إعادة القياس، وعند تسجيل رقم يجب إعادة قياس الارتفاع، والقياس يكون بشريط قياس كما فى الشكل، ومن الضرورى أن تتأكد أن الشريط ممسوك رأسياً على الأرض.



استخدام شريط قياس لقياس الوثبة العالية

ويحتاج التحكيم فى هاتين المسابقتين إلى عناية، ففى أثناء سير المباراة يقوم الحكام بالتسجيل فى ورقة التسجيل كالتالى: يُوْشَرُ أمام المحاولة الناجحة بدائرة صغيرة (O)، أما المحاولة الفاشلة كما وصفناها سابقًا فيُوْشَرُ أمامها بعلامة (X) وإذا فقد لاعب الوثب العالى أو الزانة دوره فى الأداء أو دورة كاملة فيوضع أمامه شرطة (—) ومع استمرار المباراة يتم حذف اللاعبين عند المراحل المختلفة واللاعب الذى يتخطى أعلى ارتفاع يحصل على المركز

الأول، ويصبح الوضع مريحًا للحكام ما دام آخر ارتفاع تخطاه كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر، ولكن إذا كانت هناك عقدة عند أى ارتفاع فهناك طرق محددة للتغلب على العقدة وهي كالآتي:

اللاعب الذى قام بأقل عدد من المحاولات فى الارتفاع الذى حصلت عنده العقدة له الحق فى المركز المتقدم، لذلك يستحسن عندما تقرر أن تثب ارتفاعًا أن تركز جيدًا على اجتياز هذا الارتفاع من أول محاولة.

أما إذا بقيت العقدة فيفوز بالمركز المتقدم اللاعب الذى تكون مجموع محاولاته الفاشلة خلال المسابقة كلها أقل من غيره، وهذا يجعلك تستفيد فى وضع خططك، فمعرفتك بقدراتك هى مفتاح النجاح هنا، وتمشيًا مع القاعدة التى تقول «إذا كنت فى شك فثب» يجعلك فى موقف سليم، ومع ذلك فإن قيمة عدم وثبك فى بعض الأدوار الأولى أو التخلف عن وثب بعض الارتفاعات يزيد من الضغط العصبى على اللاعبين الآخرين.

والإجراءات السابقة تكفى لحل أغلب العقد، ولكن إذا استمرت العقدة، وكانت تتعلق بالمركز الأول فلا بد من إعطاء وثبة لكل اللاعبين المشتركين فى العقدة، أما إذا كانت العقدة الباقية على غير المركز الأول، فتبقى العقدة، ويعطى المتسابقون مراكزهم التى هم عليها، وتقسم النقاط لصالح فرقهم، والجدول يوضح مثالاً لمسابقة وثب عال متقاربة الأرقام، فقد تخطى اللاعبون الأربعة ارتفاع ١٥٢ سم وفشلوا فى ارتفاع ١٥٤ سم، وهنا تطبق القاعدة الخاصة بالعقدة، ولما كان براون قام بتخطى ارتفاع ١٥٢ سم من المحاولة الثانية فيعتبر الأول، حيث أن الآخرين قد اجتازوه من المحاولة الثالثة، ولكن لما كانت العقدة ما زالت قائمة بين اللاعبين الثلاثة الآخرين، لذلك يقوم القضاة بجمع عدد المحاولات الفاشلة لكل لاعب خلال المسابقة كلها بما فيها آخر ارتفاع تخطوه، ولما كان عدد المحاولات الفاشلة لماكلويد وطومسون أربعًا لكل منهما، لذلك فهما يتقاسمان المركز الثانى، ويصبح هانسن فى المركز الرابع لأن عدد محاولاته الفاشلة ست، وتطبق نفس الإجراءات عندما تكون هناك عقدة فى القفز بالزانة، بصرف النظر عن أن الارتفاعات هنا أكبر!

وثب عال تحت ١٥ سنة

الترتيب	عدد المحاولات الفاشلة	١٥٤ سم	١٥٢ سم	١٥٠ سم	١٤٧ سم	١٤٥ سم	١٤٢ سم	١٣٧ سم	
الثانى مكرر	٤	XXX	OXX	---	OX	O	OX	---	ماكلويد
الثانى مكرر	٤	XXX	OXX	OX	--X	O	O	O	طومسون
الأول	٤	XXX	OX	OXX	O	--X	O	O	براون
الرابع	٦	XXX	OXX	OXX	OXX	---	---	O	هانسن

وَحَالِيًا لَا يُسْمَحُ بِاسْتِعْمَالِ أَيِّ نَوْعٍ مِنَ الْأَثْقَالِ لِمُسَاعَدَةِ لَاعِبِ الْوُثْبِ الْعَالِي، وَفِي الْمَاضِي كَانَ مَسْمُوحًا بِاسْتِعْمَالِ الْأَثْقَالِ لِتَعْطَى قُوَّةَ دَافِعَةٍ فِي الْوُثْبِ، وَقَدْ كَانَ اسْتِعْمَالُهَا شَائِعًا فِي مَسَابِقَةِ الْوُثْبِ الطَّوِيلِ، وَلَكِنهَا مَنَعَتْ أَيْضًا الْآنَ، وَيُسْمَحُ لَكَ فِي هَاتَيْنِ الْمَسَابِقَتَيْنِ بِوَضْعِ مَنْدِيلٍ أَوْ أَيِّ شَيْءٍ مِثْلِهِ عَلَى الْعَارِضَةِ لِتَسْتَطِيعَ رُؤْيَةَ الْعَارِضَةِ، وَنَظْرًا لِاسْتِعْمَالِ الْعَارِضَاتِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْوَاضِحَةِ الْآنَ فَقَدْ أَصْبَحَ الْمَنْدِيلُ لَا ضَرُورَةَ لَهُ.

وَفِي الْقَفْزِ بِالزَّانَةِ يُمَكِّنُكَ اسْتِعْمَالُ زَانَتِكَ الْخَاصَّةِ إِذَا رَغِبْتَ، وَالزَّانَةُ أَدَاةٌ غَالِيَةُ الثَّمَنِ يُجِبُّ الْحِفَاطَ عَلَيْهَا جَيِّدًا بَعْدَ الْقَفْزِ، وَيُمْكِنُ أَنْ يُسْتَعْمَلَ لَاعِبٌ آخَرَ غَيْرَ صَاحِبِهَا إِذَا سُمِحَ لَهُ بِذَلِكَ، فَإِذَا كُنْتَ مَحْظُوظًا بِحَيْثُ تَكُونُ لَدَيْكَ زَانَتُكَ الْخَاصَّةُ، فَيُجِبُّ أَنْ تَضَعَ فِي اعْتِبَارِكَ أَنْ تَكُونَ مُتَعَقِّلًا جَدًّا عِنْدَمَا تُعِيرُهَا لِلغَيْرِ، وَلَكِي تَحْمَى الْحَدَّ الْأَسْفَلَ مِنَ الزَّانَةِ مِنَ التَّلْفِ مِنْ أَثَرِ ارْتِطَامِهِ الْمُتَوَاصِلِ بِالصَّنْدُوقِ، فَإِنَّهُ يُمَكِّنُكَ وَضْعَ طَبَقَاتٍ مِنَ الشَّرِيْطِ اللَّاصِقِ عَلَيْهِ، وَيُمْكِّنُكَ أَيْضًا أَنْ تَلْفَ عَلَى الْجِزْءِ الْعُلْوِيِّ مِنَ الزَّانَةِ شَرِيْطًا لَاصِقًا، بِشَرْطِ أَنْ يَزِيدَ ذَلِكَ عَلَى طَبَقَتَيْنِ فَقَطْ، وَمَسْمُوحٌ لِلْعَاجِبِ أَنْ يَضَعَ عَلَى يَدَيْهِ مَادَّةً لَاصِقَةً مِثْلَ «الْقَلْفُونِيَّةِ» لِلْمُسَاعَدَةِ فِي الْقَبْضِ عَلَى الزَّانَةِ جَيِّدًا، كَمَا يُسْمَحُ لَهُ بِوَضْعِ شَرِيْطِ لَاصِقٍ عَلَى الْأَصَابِعِ فَقَطْ إِذَا كَانَ بِهَا قِطْعٌ أَوْ جِرْحٌ.

وَأخِيرًا يَخُولُ لِلْفَائِزِ فِي أَيِّ مِنَ هَاتَيْنِ الْمَسَابِقَتَيْنِ أَنْ يَسْتَمِرَّ فِي الْوُثْبِ لِارْتِفَاعَاتٍ أَعْلَى، وَيُسَجَّلُ لَهُ الْارْتِفَاعُ الْأَخِيرُ الَّذِي اجْتَاذَهُ، وَيَمْنَعُ الْإِدَارِيُّونَ أحيانًا اللَّاعِبَ مِنْ تَكْمِلَةِ الْوُثْبِ لِتَسْجِيلِ رَقْمِ شَخْصِيٍّ لِلْعَاجِبِ أَوْ رَقْمِ اللَّبْوَلَةِ، وَقَدْ يَرْجِعُ ذَلِكَ لِضَيْقِ الْوَقْتِ، وَلَا لَوْمَ عَلَى الْقِضَاةِ لِعَدَمِ تَرْكِهِمْ لِكَ الْفُرْصَةِ لِتَحْقِيقِ أَحْسَنِ ارْتِفَاعٍ.



## الوثب الطويل والوثبة الثلاثية

لما كانت أكثر القواعد الخاصة بهاتين المسابقتين وثيقة الصلة، فإننا سنتحدث عنهما معاً، يعتبر الوثب الطويل من المسابقات واضحة المعالم من مسابقات الميدان، وإن كان من قصر النظر اعتبار الوثب الطويل محاولة لوثب أكبر مسافة ممكنة فقط، أما الوثبة الثلاثية فهي أكثر تعقيداً، واسمها القديم «حجلة وخطوة ووثبة» هو أدق وصف لها، وهي أيضاً محاولة لقطع أكبر مسافة باستخدام هذه الأجزاء الثلاثة من الحركة، ويحتاج اللاعب لتحقيق ذلك إلى صفات السرعة والقوة والقدرة على الوثب ومستوى عال من المقدرة الفنية.

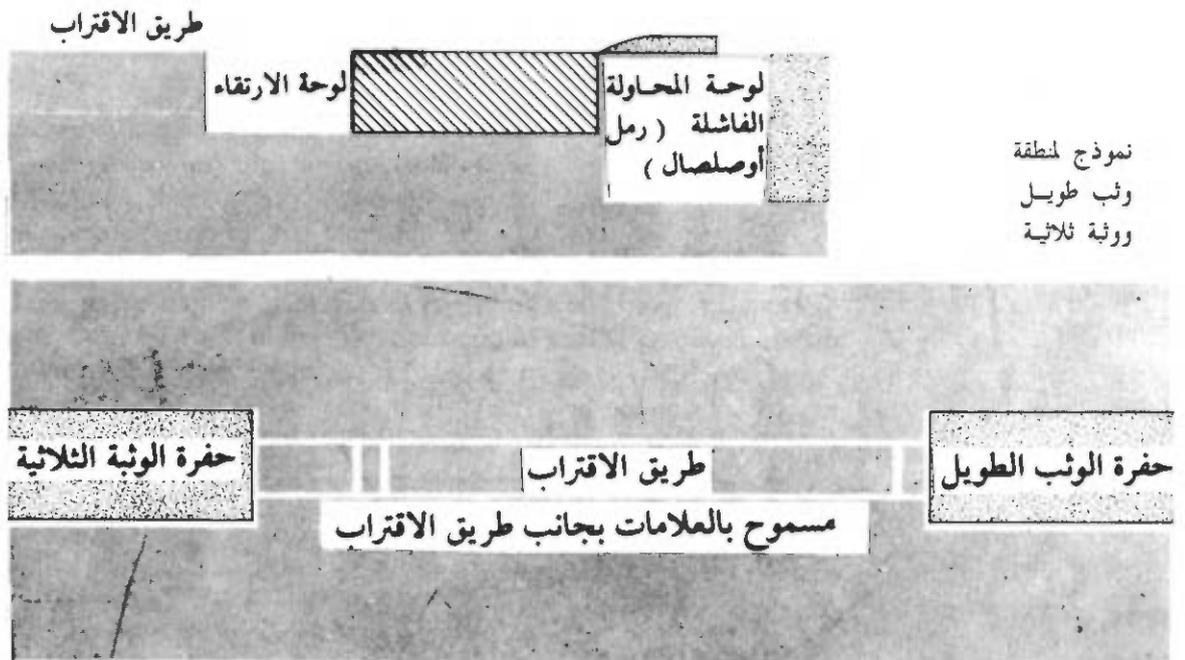
تذكر عند التدفئة تمهيداً للاشتراك في هاتين المسابقتين طبيعتهما، لذلك استخدم برنامجاً مناسباً لتمرينات الاسترخاء لتجنب خطر الشد العضلي في أثناء الأداء، ولو أنه في كل المسابقات التي بها (قوة متفجرة) هناك احتمال خطر الإصابات العضلية إلا أن احتمال أكبر في هاتين المسابقتين.

وتذكر عند التسخين لإحدى المسابقتين ألا تضع أى علامات على طريق الاقتراب ولكن لك الحق في وضعها على طول جانبيه، والتدريب على الاقتراب والتمكن من خطواته مهم جداً قبل المسابقة، ومن الخطأ التركيز بقوة على قياس الخطوات في أثناء المسابقة فقط، وقد يكون من المؤسف حقاً أن يفقد اللاعب الفوز في بطولة مهمة بسبب افتقاره للعناية التي كان يجب أن تعطى للاقتراب من قبل، وبهذا يلغى عدم دقة ضبط خطوات الاقتراب كل ما يتعلق بالسرعة والقوة والقدرة على الوثب والطريقة الفنية التي يكون اللاعب قد تدرب عليها.

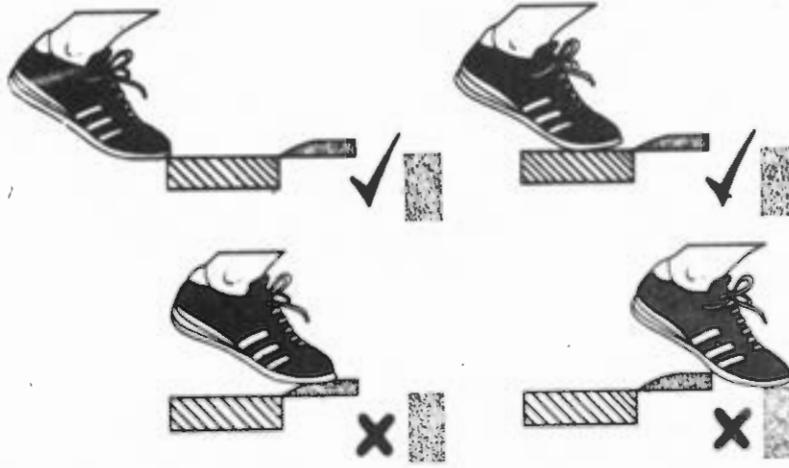


مرحلة الطيران في الهواء  
في الوثب الطويل

ونقطة البداية الحقيقية في كل من هاتين المسابقتين هي لوحة الارتقاء. وهي توضع في الوثب الطويل على مسافة لا تقل عن متر من حفرة الوثب، أما في الوثبة الثلاثية فتوضع هذه اللوحة على بعد يحدد وفقا لقدرات اللاعبين المشتركين في المسابقة، وفي بطولات الناشئين في الوثبة الثلاثية التي تختلف فيها قدرات اللاعبين بشكل ملحوظ فإنه من المعتاد وضع لوحتين للارتقاء على أبعاد مختلفة ليختار الناشئ إحداهما ولا يغيرها بعد ذلك، ولا تتوقع أن تحسب لك وثبة إذا وثبت من لوحة الارتقاء الأخرى مصادفة، لهذا عليك أن تتأكد قبل بدء المسابقة من أى لوحة تستطيع أن تثب لمسافة تجعلك تهبط داخل الحفرة، إذ أن الوثبة القصيرة التي لا يهبط فيها المتسابق داخل الحفرة لا تقاس، والشكل يوضح منطقة الوثب الطويل والوثبة الثلاثية، وتوضع لوحة الارتقاء في الأرض، بحيث تكون على مستوى الأرض ويجب أن يكون طريق الاقتراب مستويا بقدر الإمكان.



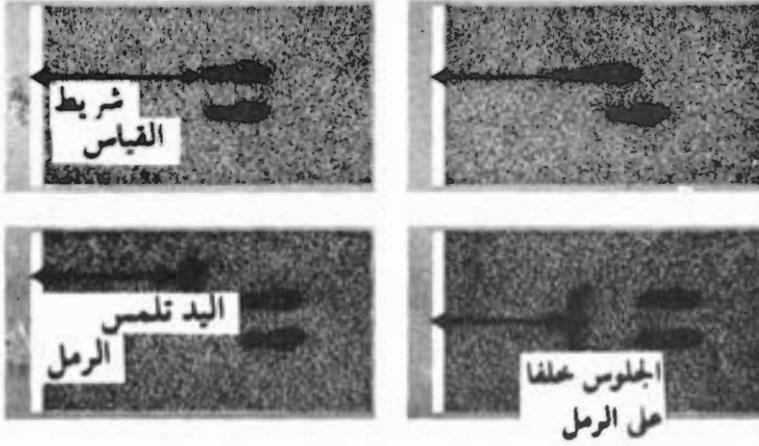
يمتد خط الارتقاء بطول الحافة الأمامية للوحة الارتقاء، ويعتبر هذا أهم خط لأنه إذا لمس لاعب الأرض أمام هذا الخط تعتبر وثبته فاشلة، حتى إذا لم يحاول الوثب فعلاً في أثناء اقترابه أو جرى متعدياً الخط إلى الرمل، لذلك إذا أدركت خلال الاقتراب جرياً أنك ستخطيء، فيجب عليك أن تقف قبل أن تمر على خط الارتقاء حتى لا تسجل عليك محاولة فاشلة، وكثيراً ما يستعمل لوح من الصلصال أو الرمل لمساعدة الحكام في الكشف عما إذا كانت القدم قد تعدت حدود لوحة الارتقاء، والمحاولة الفاشلة لا تقاس، ويرفع القاضى علماً أحمر أو ينادى «محاولة فاشلة» وتقاس المحاولة الناجحة من أقرب علامة خلفية تركها أى جزء من جسم أو أطراف اللاعب، حتى خط الارتقاء عمودياً (على صفحة ٤١ شرح لمعنى «آخر علامة»).



محاولة ناجحة وفاقلة

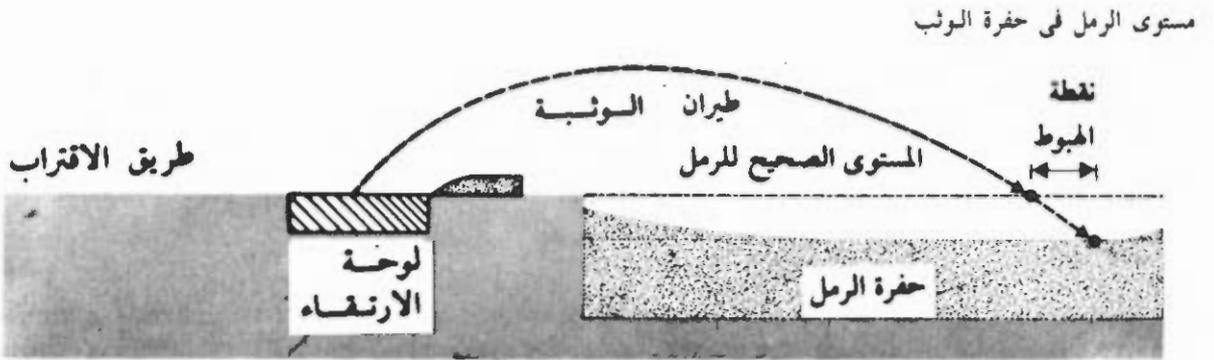
ومن الأهمية محاولة تجنب الجلوس أو أخذ خطوة خلفية على الرمل عند الهبوط في الحفرة، ويجب أن تحاول خلال التدريب أن تفرق بين جلوسك أو أخذك خطوة خلفية عند الهبوط وبين هبوطك بقدميك مبكراً في الحفرة أو بالميل بالجذع أماماً بسرعة للهبوط، وأى من هاتين الطريقتين ينتج عنهما فقد مسافة، والوضع المثالي للهبوط هو أن تكون كأنك ستجلس على الرمل، ولكن يجب أن تتجنب الجلوس فعلاً، وتهبط على قدميك فقط، تجنب السير خلفاً فوق الرمل نحو خط الارتقاء، وإلا تحسب عليك محاولة فاشلة، وكذلك تحسب عليك محاولة فاشلة إذا لمست الأرض خارج حفرة الوثب في نقطة أقرب إلى لوحة الارتقاء من آخر أثر تركته عند الهبوط، أما إذا اعتدت أن تسير أماماً للخروج من حفرة الوثب فلا خوف عليك من كسر قواعد المسابقة، ومثل هذه العادة الحسنة يمكن أن تصبح روتينية إذا تكونت مبكراً مع بداية تدريب اللاعب على المسابقة.

وتوضح الصور كيف تقاس الوثبة بدقة، ويستخدم غالبًا في بطولات الناشئين شريط قياس ومسمار، ولا يمكن مقارنة ذلك بالأجهزة الحديثة المتقدمة والتي تراها في التلفزيون أو في البطولات التي يشترك فيها الأبطال الكبار.



قياس الوثبة

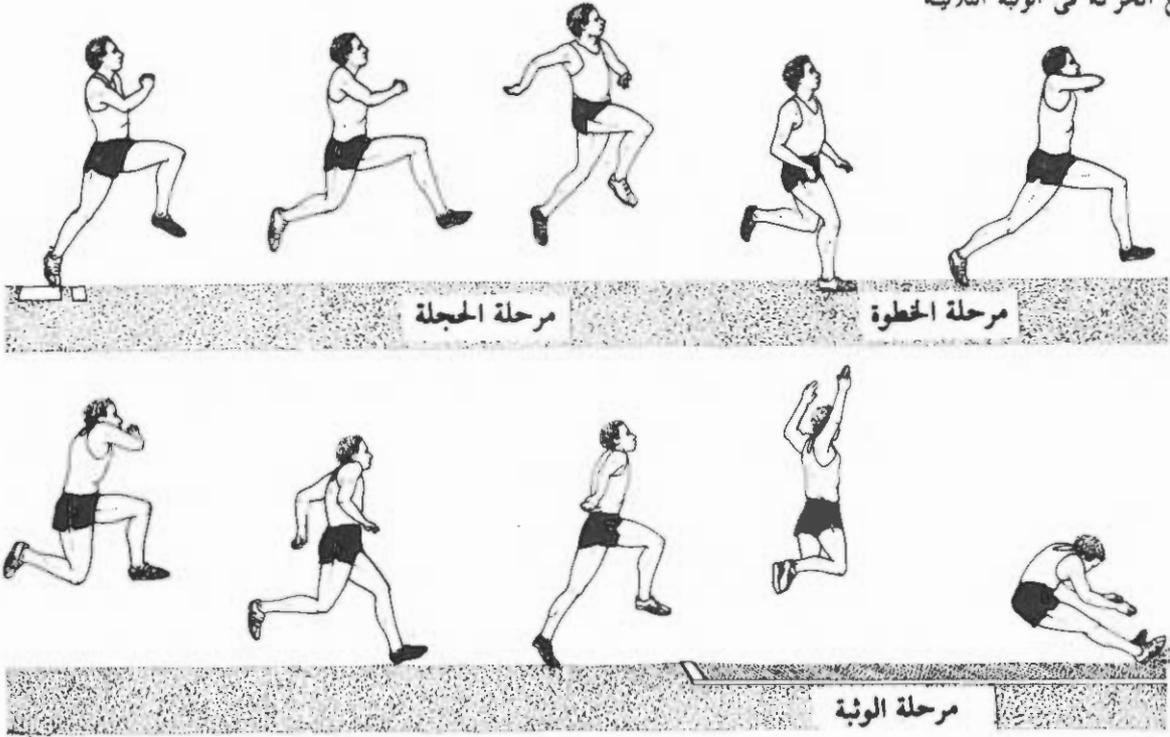
ويوضح الرسم أهمية التدريب والمنافسة في حفرة مستوى الرمل فيها على نفس مستوى أرض طريق الاقتراب، لاحظ مستوى الرمل إذا كان منخفضًا في الحفرة فقد لا يكون أداؤك بالدقة التي تظنها!



كان استخدام الأثقال في هاتين المسابقتين مسموحًا به في الماضي لمساعدة اللاعب، إلا أنه أصبح الآن غير قانوني، وأصبحت أيضًا غير قانونية طريقة «الشقلبة» غير المألوفة في الهواء التي قام بأدائها لاعب أمريكي سابق، وضرب بها مسافة الرقم العالمي في الوثب الطويل وقتئذ، لقد كانت فكرة طريفة ولكنها بعيدة تمامًا عن طريقة الوثب المعتادة لذلك أصبحت مستبعدة كطريقة ثابتة يعترف بها، وإذا فكر لاعب ناشئ ماكر أن يؤدي الوثبة الثلاثية بطريقة الشقلبة في الهواء فإن تلك الوثبة تصبح أيضًا غير قانونية.

هناك بعض القواعد التي تطبق فقط في الوثبة الثلاثية نظراً لطبيعة المسابقة. يجب أن تؤدي مراحل حجلة وخطوة ثم وثبة بطريقة صحيحة وبنفس الترتيب السليم، ويعني ذلك أنك في الحجلة يجب كمرحلة أولى أن تقوم بالارتقاء بقدم واحدة وأن تهبط على نفس القدم، وفي المرحلة الثانية تهبط على القدم الثانية ثم تثب بها وتهبط بالقدمين داخل حفرة الرمل كمرحلة ثالثة، وبالنسبة للاعب الذي يستخدم قدمه اليسرى للارتقاء يكون الترتيب الصحيح لقدميه كالآتي: يسار ويسار ويمين ثم الهبوط العادي كما في الوثب الطويل، ويوضح الشكل ذلك - وأي ترتيب غير صحيح للوثبة يعتبر محاولة فاشلة.

تتابع الحركة في الوثبة الثلاثية



والخطأ الشائع لدى المبتدئين هو أن تتدلى الرجل بحيث تلمس الأرض خلال مرحلة الخطوة، وفي هذه الحالة تحسب محاولة فاشلة، وسبب هذا الخطأ هو أن اللاعب يرتفع عالياً جداً في مرحلة الحجلة، ثم لا تكون لديه القوة الكافية للتحكم في هبوطه على نفس الرجل، وهذا قد يؤدي إلى أن ركبة اللاعب لا تتحمل ثقله فتشني أكثر من اللازم ويترتب على ذلك أن تكون الخطوة منخفضة جداً، ومن هنا كانت الحاجة إلى التدريب والتمرين العنيف لتنمية القوة المطلوبة لهذه المسابقة القوية ذات المتطلبات الفنية.

## الاشتراك في أول بطولة لك

تخيل أنك لاعب عديم الخبرة وتم اختيارك لتمثيل مدرستك أو ناديك لأول مرة، قد يكون ذلك الاختيار بداية لتصبح لاعباً دولياً، أو تكون قد ضمنت للفريق في آخر لحظة رغم عدم رغبتك في الاشتراك نهائياً، ومهما يكن الوضع فهناك مشكلات قد تقابلها: ما هي الأدوات التي تحتاج إليها؟ هل هناك بعض القواعد الخاصة بالمسابقة التي تحتاج لمعرفة؟ كيف تنظم مثل هذه البطولة؟ وفوق كل هذا هل أنت قادر على أن تكافح للفوز؟

### قبل يوم البطولة

نظراً للانطباع الجيد الذي أخذ عن أدائك في أثناء فترة التدريب وتم اختيارك للبطولة فماذا أنت فاعل الآن؟ قد تساعدك الزيادة البسيطة في برنامجك التدريبي خلال الأيام التي تسبق المسابقة، ولكن تأكد ألا تكون هذه الزيادة أكبر مما هو مطلوب، إن التدريب لآخر لحظة غير مطلوب وبخاصة إذا كنت تدربت خلال الأشهر السابقة، وأنت لا تريد أن تصل إلى يوم المباراة وأنت مجهد، وعضلاتك مشدودة، نتيجة التدريب العنيف في اليوم السابق. والاستلقاء في حوض استحمام ساخن يوم البطولة فكرة غير سليمة، إن ذلك قد يجعلك تشعر بالاسترخاء، ولكنه أيضاً يضعف من قوتك في اللحظة التي أنت في أشد الحاجة إليها في أثناء المسابقة، إن الدش البارد هو الفكرة الأفضل.

وتحتاج التغذية قبل المنافسة إلى التفكير بعناية فيها، فكمية كبيرة من الأكل قرب وقت البطولة لا يساعد قطعاً على الأداء، والمشروبات الباردة والغازية التي تباع غالباً في أثناء البطولات قد تسبب نتائج ضارة، وقليل من الماء أو عصير البرتقال هو البديل الأفضل إذا شعرت أنك بحاجة لشرب شيء.

## الأدوات

إن تعبئة حقيبة الأدوات هي أحد الأعمال الأخيرة التي تؤديها قبل أن تترك منزلك، راجع بعناية حقبتك وتأكد من أنك وضعت كل ما تحتاج إليه، وإنه لأفضل كثيراً أن تضع في الحقيبة ملابس كثيرة من أن تجد نفسك تشعر بالبرد أو تجد نفسك في آخر لحظة بدون بعض الأدوات المهمة، تأكد مسبقاً أي نوع من أنواع سباقات المضمار ستجريها، فإذا كان المضمار من النوع الذي يصلح لكل الأجواء (الترتان) فيجب ألا يزيد طول مسمار حذاء الجري على ٩ ملمترات، وهناك بعض الأسطح التي يجب ألا يزيد طول مسمار حذاء الجري فيها على ٥ ملمترات أو ٦ ملمترات، ومن الأدوات المفيدة للاعب أن يكون معه علبة بها مسامير جري من مختلف المقاسات، ومفتاح لتغيير المسامير، وإذا كان لفريقك لون فانلة خاص فتأكد من أنك ترتديه، وراجع أدواتك يومين قبل البطولة لتتأكد من أنها في حالة جيدة، والأدوات الأنيقة يمكن أن تعطي تأثيراً إضافياً، للفريق أو الفرد الذي يرتدى ملابس أنيقة له تأثير نفسي على المنافسين قبل بدء المنافسة.

وتحتاج البطولة الكبرى إلى ارتداء رقم خاص بك ليعرف القضاة من أنت، وأي الفرق تمثلها، وفي مسابقات ٤٠٠ متر فأقل تحتاج لأن تضع



على فانلتك رقمًا على كل من صدرك وظهرك، ولكن لا تحتاج في المسابقات الأطول من ذلك وفي مسابقات الميدان إلا أن ترتدى رقمًا واحدًا، وتعتبر الدبابيس ذات المشبك التي تثبت بها الأرقام في الفانلات من أهم أدوات اللاعب، وإذا طلب منك تثبيت رقمك بنفسك، فاعمل على أن يكون واضحًا ما أمكن، حاول اختيار لون داكن لأرقامك من مادة لا تسيل عند المطر، وتثبيت الرقم بأربعة دبابيس يمنعه من أن يرفرف بسبب الهواء، والرقم الواضح يساعد الحكام كثيرًا وتذكر أن الإخفاق في ارتداء رقمك يجعلك مستبعدًا، وإذا أردت أن تؤدي محاولتك في يوم بارد وأنت ترتدى بذلة التدريب فلا تنسى أن تضع رقمك فوقها.

### قواعد المسابقات

بعد أن تكون قد وضعت أدواتك معًا تأكد من كل شيء مرة أخرى قبل أن تغادر المنزل، حاول أن تحصل على برنامج البطولة بمجرد أن تصل إلى الاستاد، وتحقق من موعد مسابقتك، وما إذا كان هناك تصفيات أو دورات فإن ذلك سيساعدك في وضع خطة يومك، ولن يكون هذا العمل صعبًا، فاللاعب الناشئ محدد له في اليوم الواحد أن يشترك في ثلاث مسابقات، بالإضافة إلى سباق تتابع فقط، وهذا الأسلوب لا يمكن اللاعبين، حتى القادرين منهم أن يتحملوا أداء المسابقات، بالإضافة إلى أن البطولة تصبح غير منظمة، وإذا نودى عليك للأداء في مسابقتين في وقت واحد فالقاعدة البسيطة حينئذ هي أن مسابقة المضمار لها الأولوية على مسابقة الميدان، ويمكنك أن تساعد البطولة بأن تكون يقظًا ومتعاونًا في أي وقت، استمع باهتمام لأي نداءات، وقدم نفسك فورًا إلى حكام المسابقة، أو اذهب مباشرة متوجهًا إلى المكان الصحيح لمسابقة الميدان، حيث أنها مسئولية اللاعب نفسه أن يكون في مكان المسابقة الصحيح وفي الوقت المحدد، فإن المسابقة لن تنتظر اللاعب غير المستعد للبدء في الوقت المحدد، وعمومًا إذا استعمل اللاعب ذكاهه فلن تبرز أي مشكلات حقيقية.

وإذا رغبت في أن تتقدم باحتجاج حول تصرف لاعب آخر، فإنه يمكنك أن تقوم بذلك بنفسك، أو تطلب من مدرسك أو مدربك أن يقوم بذلك، اتصل بحكم المضمار الذي يكون عند منصة القضاة، وانتظر حتى الانتهاء من استخراج النتيجة ثم اشرح له الحقائق بوضوح وبساطة، وسيقوم الحكم باتخاذ قراره، ويعتبر هذا القرار نهائيًا.

وكلمة شكر للإداريين بعد انتهاء المسابقات ستنال بها تقديرهم، وإذا أصبح عادة فإنها تكون عادة حسنة مكتسبة، وهي بالتأكيد عادة يؤديها أغلب لاعبي القمّة.

## جداول مواصفات المجموعة السنوية

الجدول التالية مبنية على المعلومات المستقاة من الاتحاد البريطاني لألعاب القوى واتحاد ألعاب القوى للمدارس البريطانية مع الوضع في الاعتبار أن السيدات لهن بعض الاختلافات البسيطة في مواصفاتهم، تحسب المجموعات السنوية على أساس العمر في سنة المسابقة من منتصف ليلة ٣١ أغسطس / أول سبتمبر، وفي بعض المسابقات يوجد اختيار في المواصفات يتوقف على الأجهزة المتاحة وعلى قدرات اللاعبين المشتركين. والمواصفات لمختلف الأعمار قد تتنوع وفقاً لقواعد الدول المختلفة. لذلك فإننا ننصحك أن تراجع في ذلك الهيئة الرسمية المسؤولة.

المسافة بالمتري	الارتفاع بالستيمتر	عدد الحواجز	البداية بالمتري	المسافة بين الحواجز بالمتري	النهاية بالمتري	
						الحواجز للأولاد
٧٠	٧٦,٠٠	٨	١١,٠٠	٧,٠٠	١٠,٠٠	أو
٧٥	٧٦,٠٠	٨	١١,٥٠	٧,٥٠	١١,٠٠	أو
٨٠	٧٦,٠٠	٨	١٢,٠٠	٨,٠٠	١٢,٠٠	سنة ١٣-١١
٨٠	٨٤,٠٠	٨	١٢,٠٠	٨,٠٠	١٢,٠٠	سنة ١٥-١٣
١٠٠	٩١,٤٠	١٠	١٣,٠٠	٨,٥٠	١٠,٥٠	أو
٤٠٠	٨٤,٠٠	١٠	٤٥,٠٠	٣٥,٠٠	٤٠,٠٠	سنة ١٧-١٥
١١٠	٩٩,٠٠	١٠	١٣,٧٢	٩,١٤	١٤,٠٢	أو
٤٠٠	٩١,٤٠	١٠	٤٥,٠٠	٣٥,٠٠	٤٠,٠٠	سنة ٢٠-١٧
						الحواجز للبنات
٧٠	٦٨,٠٠	٨	١١,٠٠	٧,٠٠	١٠,٠٠	أو
٧٥	٦٨,٠٠	٨	١١,٥٠	٧,٥٠	١١,٠٠	سنة ١٣-١١
٧٥	٧٦,٠٠	٨	١١,٥٠	٧,٥٠	١١,٠٠	سنة ١٥-١٣
٨٠	٧٦,٠٠	٨	١٢,٠٠	٨,٠٠	١٢,٠٠	أو
٤٠٠	٧٦,٠٠	١٠	٤٥,٠٠	٣٥,٠٠	٤٠,٠٠	سنة ١٧-١٥
١٠٠	٨٤,٠٠	١٠	١٣,٠٠	٨,٥٠	١٠,٥٠	أو
٤٠٠	٧٦,٠٠	١٠	٤٥,٠٠	٣٥,٠٠	٤٠,٠٠	سنة ٢٠-١٧
						الموانع ( أولاد فقط )
١٥٠٠	١٣ مانع قفز		٣ حفرة ماء	( مانع مائي )		سنة ١٧-١٥
٢٠٠	١٨ مانع قفز		٥ حفرة ماء			سنة ٢٠-١٧

مسابقات الميدان: وزن الأدوات بالكيلو جرام

المطربة		الرجل	
أولاد فقط	بنات	أولاد	بنات
لا ينصح بلعب المطربة في هذه السن	١١-١٣ سنة	٢,٧٢ كجم	٢,٧٢ كجم
٤,٠٠ كجم	١٣-١٥ سنة	٣,٢٥ كجم	٣,٢٥ كجم
٥,٠٠ كجم	١٥-١٧ سنة	٤,٠٠ كجم	٤,٠٠ كجم
٦,٢٥ كجم	١٧-٢٠ سنة	٤,٠٠ كجم	٦,٢٥ كجم

الرمح		القرص	
بنات	أولاد	بنات	أولاد
٤٠٠ جم	٤٠٠ جم	٠,٧٥ كجم	٠,٧٥ كجم
٦٠٠ جم	٦٠٠ جم	١,٠٠ كجم	١,٠٠ كجم
٦٠٠ جم	٧٠٠ جم	١,٠٠ كجم	١,٢٥ كجم
٦٠٠ جم	٨٠٠ جم	١,٠٠ كجم	١,٥٠ كجم
		١,٠٠ كجم	١,٧٥ كجم

## اختبر معلوماتك

إجابة الأسئلة توجد في الصفحة الأخيرة

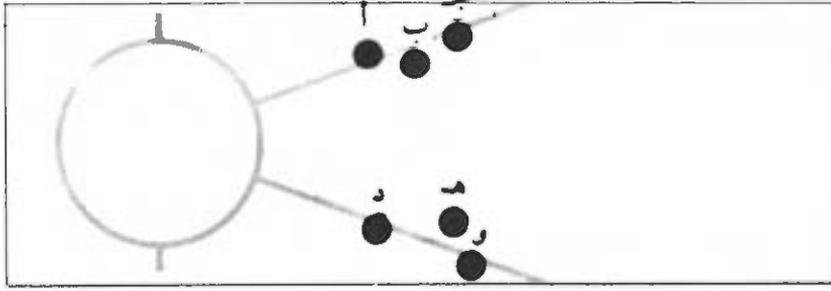
- ( ١ ) أحرز لاعب أمريكي في أولمبياد ١٩٣٦ في برلين رقمًا قياسيًا بإحرازه أربع ميداليات ذهبية. من هو؟
- ( ٢ ) اذكر اسم اللاعب الإنجليزي الذي كان أول عداء يجرى الميل في أقل من ٤ دقائق عام ١٩٥٤؟
- ( ٣ ) إذا كنت تجري على مضمار من الذي يصلح لجميع الأجواء (ترتان)، فما طول مسامير حذاء الجري المسموح به؟
- ( ٤ ) ما هي مسابقات المضمار التي تحتاج فيها أن ترتدى رقمين؟
- ( ٥ ) إذا نودى عليك للاشتراك في مسابقة للمضمار، وفي نفس الوقت في مسابقة للميدان، فأيهما تأخذ الأولوية؟
- ( ٦ ) ما مقدار المسافة بين خط البداية وخط التجمع في مسابقات المضمار؟
- ( ٧ ) في أي أنواع السباقات لا يعطى أمر «استعد» عند بداية السباق؟
- ( ٨ ) أي أنواع السباقات تجري عادة في حارات؟
- ( ٩ ) أي جزء من الجسم يجب أن يصل إلى خط النهاية حتى تعتبر أنك أكملت السباق؟
- ( ١٠ ) ما مقدار سرعة الريح المسموح بها حتى تسجل رقمًا؟
- ( ١١ ) هناك طريقتان أساسيتان تجعلانك مستبعدًا من سباق الحواجز، ما هما؟
- ( ١٢ ) في تناوع ٤ × ١٠٠ م ما طول منطقة التسليم التي يجب أن يتم دخولها تسليم وتسليم العصا؟
- ( ١٣ ) تعتبر العلامات لضابطة للاقتراب في مسابقات لقفز بالزانة والوثب لطويل والوثبة الثلاثية مهمة جدًا، أين يمكن وضع هذه العلامات؟
- ( ١٤ ) إذا عينت قاضيًا في مسابقة رمي قرص، حدد النتيجة الصحيحة وفقًا للجدول التالي:

المركز	أحسن محاولة	ثالث محاولة	ثاني محاولة	أول محاولة	
... ؟	٢٦,٥٤	٢١,٧٨	٢٦,٤٨	٢٦,٥٤	أ
... ؟	٢٦,٥٤	فاشلة	٢٦,٥٤	٢٥,٩٨	ب
... ؟	٢٦,٥٢	٢٦,٥٢	٢٥,٥٠	٢١,٠٠	ج
... ؟	٢٦,٥٤	٢٦,٥٤	٢٥,٩٨	٢٥,٥٠	د

(١٥) ما هو عرض قطاع الرمي في مسابقات القرص والمطربة والجلة (زاوية قطاع الرمي)؟

(١٦) ما هي إحدى المسابقات الثلاث السابقة التي دائرتها أكبر (٢,٥٠ متر) من المسابقتين الأخرين اللتين تشتركان في نفس قطر الدائرة (٢,١٣٥)؟

(١٧) في مسابقات دفع الجلة ما هي الرميات الصحيحة والفاشلة كما في الشكل التالي؟

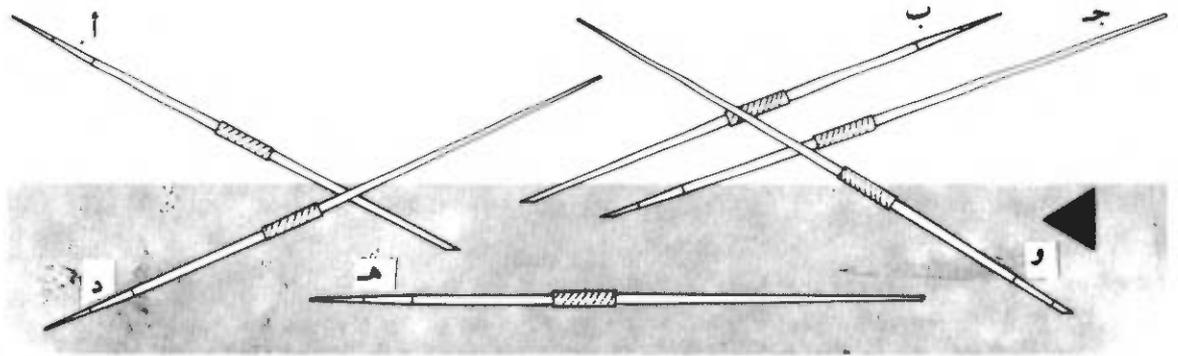


(١٨) ما هي القاعدة التي تتعلق بوضع الجلة بالنسبة للذقن في مسابقة دفع الجلة؟

(١٩) في مسابقة رمي الرمح بقيت لسنين عديدة حتى الآن حركة رمي الرمح كما هي وفقا للقواعد التي تتطلب طريقة معينة للرمي.. وهي . . . . ؟

(٢٠) أي من هذه الرميات تحسب صحيحة من مسابقة الرمح؟

اتجاه الرميات



(٢١) يسمح للاعب الزانة أن يحرك قوائم الوثب أمامًا وخلفًا لمسافة لا تزيد على . . . ؟

(٢٢) كانت نتيجة تسجيل المحاولات في القفز بالزانة كما في الجدول التالي ما هي نتيجة المسابقة؟

المركز	أحسن ارتفاع	٤,٠٠	٣,٩٥	٣,٩٠	٣,٨٠	٣,٦٥	٣,٥٠	
...؟	٣,٩٠		XXX	OXX	O	O	OXX	أ
...؟	٣,٩٥	XXX	OX	OXX	O	O	--	ب
...؟	٣,٩٥	XXX	OX	OX	O	--	O	ج
...؟	٣,٩٠		XXX	O	O	O	O	د

(٢٣) بعد أن ديت وثبة ممتازة في الوثب الطويل، مشيت خلفاً داخل الحفرة لتعرف المسافة التي وثبتها من القضاة، ما هو الخطأ في ذلك؟

(٢٤) إن حفرة الوثب التي بها قليل من الرمل ليست خطيرة فقط، ولكنها تطرح مشكلة أخرى ما هي؟

(٢٥) وثب لاعب وثبة ثلاثية لمسافة كبيرة، ولكن بطريقة خطيرة، حجلة ووثبة، هل مسموح بذلك؟

## الإجابات

- ( ١ ) جيسى أوينز.
- ( ٢ ) روجر بانستر.
- ( ٣ ) لا تزيد على ٩ مليمترات.
- ( ٤ ) المسابقات من ٤٠٠ فأقل.
- ( ٥ ) مسابقات المضمار.
- ( ٦ ) ٣ أمتار.
- ( ٧ ) السباقات أكثر من ٤٠٠ متر.
- ( ٨ ) طلبة المدارس والناشئين: سباقات ٤٠٠ متر فأقل. الكبار: أول منحنى فى سباق ٨٠٠ متر.
- ( ٩ ) الجذع.
- ( ١٠ ) لا تزيد على ٢ متر فى الثانية.
- ( ١١ ) [ أ ] تعمد إسقاط الحاجز بالقدم، [ ب ] تدلية الرجل حول الحاجز من الخارج.
- ( ١٢ ) ٢٠ مترًا.
- ( ١٣ ) على طول جانب طريق الاقتراب.
- ( ١٤ ) أ، د، ب، ج.
- ( ١٥ ) زاوية ٤٠° .
- ( ١٦ ) القرص.
- ( ١٧ ) صحيحة: ب، ج، هـ فاشلة أ، د، و.
- ( ١٨ ) يجب أن تحمل الجلة تحت الذقن طوال حركة الرمي داخل الدائرة.
- ( ١٩ ) «لا طريقة غير مألوفة».
- ( ٢٠ ) ج، د ثم و.
- ( ٢١ ) ٦٠ سنتيمترا.
- ( ٢٢ ) ج، ب، د، أ.
- ( ٢٣ ) تحسب محاولة فاشلة.
- ( ٢٤ ) قد تسجل رقمًا لمسافة خاطئة.
- ( ٢٥ ) لا - (خطأ).

رقم الإبداع	١٩٩٥/٨٩٠٩
الترقيم الدولي	ISBN 977-02-5074-0

٧/٩٥/١٣٧

طبع بمطبع دار المعارف (ج.م.ع.)