

مفردات وعناوين المحاضرات للمادة الدراسية (ألعاب القوى)

للمرحلة الثانية

اساتذة المادة

ا.د علاء خلف

ا.م.د غسان بحري شمخي

ا.م. عماد كاظم

م.د نبراس عدنان

تطبيقات للمبادئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان

سباقات الحواجز والموانع

تعتبر سباقات الحواجز والموانع من أمتع مسابقات المضمار واصعبهن تكنيك لأنها تجمع بين الأداء الفني في الاجتياز والسرعة في الركض والتوافق التام والمرونة والرشاقة في حركات الجسم . ويعتبر سباق الحواجز من المسابقات التي يشترك فيها النساء والرجال أما الموانع فهي إحدى مسابقات الرجال ومن أصعب أنواع المسابقات في الأداء لأنها تحتاج إلى مجهود كبير حيث يجتاز فيها اللاعب 35 مانع في سباق 3000 م موانع . وتتنوع مسابقات الحواجز والموانع إلى عدة مسابقات تتناسب مع نوعية العدائين . 110 م حواجز 400 م حواجز 3000 م موانع فيعتمد سباق الحواجز والموانع إلى مسابقات وارتفاعات معينة حددت طبقاً لخبرات وأبحاث علمية بحيث يظهر الشكل الجمالي للعبور والوصول إلى أفضل مراحل السرعة والمقدرة في السباق .

وينقسم سباق الحواجز والموانع طبقاً للقانون الدولي إلى رجال نساء 100 م حواجز 400 م حواجز وفي السنوات الأخيرة أدخلت فعالية 3000 م حواجز

ركض 110 م حواجز ومتطلباتها الفنية ينقسم سباق الحواجز إلى عدة نواحي فنية أساسية هي :

1- البدء والعدو حتى الحاجز الأول

2- خطوة الحاجز وتنقسم إل :

أ- الوضع قبل الحاجز

ب- الوضع بعد الحاجز

ج- حركة الرجل القائدة

د- حركة الرجل الناهضة

هـ- حركة الذراعين

و- حركة الجذع

3- الركض بين الحواجز (الخطوات الثلاث بين الحواجز)

4- الركض بعد الحاجز الأخير حتى خط النهاية .

1- البدء والعدو حتى الحاجز الأول - :

تكون الساق الناهضة لعدائي الـ 8 خطوات والساق القائدة لعدائي الـ 7 خطوات وهذه النسبة القصيرة لمسافة الركض على المتسابق أن يحصل على سرعة عالية لأن السرعة لأول مانع هي آخر مستوى أما ارتفاع السرعة بين الحواجز ليست كثيرة . وبعد الانطلاق ومن ثلاث إلى أربع خطوات يكون وضع الجذع قائم لكي يرى الحاجز ويسهل اجتياز المانع.

2 -خطوة الحاجز : تشكل خطوة الحاجز من ترك الساق الناهضة الأرض إلى هبوط الساق القائدة على الأرض فهي مهمة وعليه أن تكون بحالة جيدة وسريعة وطول مسافة هذه الخطوة (3.50) م وتتكون من مسافتين:

أ- المسافة قبل المانع 2م - (٢ ، ٢٠ م)

ب- المسافة بعد المانع تشكل 1.40 م - 1.60 م

المسافة قبل المانع أكبر من المسافة بعد المانع لكي يستطيع العداء من مرجحة رجله أعلى أمام نحو الحاجز بسهولة أما المسافة ب المانع فقصير كي يستطيع العداء من الهبوط إلى الأرض بسرعة لمتابعة بعد حركة الركض .

ج/ حركة الرجل القائدة : وهي حركة كاملة لمرجحة سريعة أمام أعلى باتجاه حافة الحاجز وبحركة فعالة ونشطة أثناء العبور نحو الأسفل للهبوط وجاءت هذه الحركة من خلال الفعل المعاكس لحركة الجذع لتخدم حركة منخفضة من مفصل الركبة عند عبور الكعب حافة المانع وأن يكون مفصل الركبة في وضع مثني قليلاً وليس ممدوداً مداً كاملاً مما يؤثر على السرعة .

د- حركة الساق الناهضة : تبدأ حركة الرجل الناهضة عند دفعها للأرض قبل الحاجز وتنتهي مع استخدامها إلى الخطوة الأولى بعد دفع الرجل من الأرض تبدأ بحركة فعالة متأخرة لرجل النهوض وبوضع ارتخاء عندما تكون الرجل الحرة قريبة من حافة الحاجز . أن أهمية تأخير الرجل الناهضة وسحبها نحو الحاجز يضمن ابتعاد الرجل القائدة عن رجل النهوض أثناء الهبوط خلف الحاجز مشكلة الخطوة الأولى المناسبة . عندما يصل كعب قدم الرجل القائدة إلى حافة المانع تبدأ عملية حركة سحب قدم الرجل الناهضة فتشكل زاوية ركبة الرجل الناهضة أن . تقريباً قائمة . ، منطقة العجز ثم تنتشرها جانباً واتجاه القدم أفقي والساق | امية رك منبسطة نحو الأسفل وحركة الفخذ مرتفعة قليلاً نحو الأمام فوق الحاجز لما كان ق وأثناء لحظة هبوط الرجل القائدة على الأرض لا يزال عمل الساق والسرعة الـ

الناهضة غير منتهي تماماً فعندما تكون ركبة الرجل الناهضة باتجاه | أو ليض الركض عند ذلك تهبط القدم على الأرض مشكلة الخطوة الأولى وتلعب هذه الخطوة دوراً فعالاً لاستمرار سرعة الركض .

هـ - حركة عمل الذراعين : تشكل حركة الذراعين أثناء حركة الساق القائدة أمام أعلى بنفس الوقت عند الذراع المعاكسة للأمام وتكون قريبة من قدم الرجل القائدة أما الذراع الثانية تكون مثنية جانباً خلف الكتف وتأخذ حركة الركض الاعتيادي وعندما تصبح الرجل الناهضة للأمام بنفس الوقت تنثني الذراع الأمامية وإعادتها للخلف بحركة مقاربة لحركة " الكوع.

سباق 400 م حواجز

يعتبر سباق 400 م حواجز من أعنف مسابقات الحواجز وذلك قال لملاحظة ظهور التعب على اللاعبين لذا يتطلب لهذه المهارة مستوى - لقاء عالي جداً من اللياقة البدنية والمهارة الجيدة .

المقاييس

عدد الحواجز الارتفاع المسافات ١٠ حواجز ٩١ ، ٧ - ٩١,١ من البداية إلى أول حاجز بين الحواجز الحاجز الأخير لخط النهاية 40 م

ما المراحل الفنية لهذه المهارة هي:

1- البدء والعدو إلى أول حاجز

٢ -خطوة الحاجز

3- الركض بين الحواجز 45 م ٣٥ م

4- الركض بعد الحاجز الخير حتى نهاية السباق

1 -البء والركض إلى أول حاجز البء يكون من وضع الجلوس خلف خط البءاءة وعلى الجانب (٦٤) الأيمن لمجال المتسابق . تقءر المسافة من البء إلى الحاجز الأول 45 م يقطع معظم عءائي | المسافة في (٢٢ خطوة وتزيد خلالها طول الخطوة تدريجياً.

٢ - خطوة الحاجز تشكل خطوة الحاجز من ترك القدم لرجل الارتقاء الأرض إلى هبوط قدم الساق القاءة وتقءر مسافتها ٣,٢٠ م وتكون المسافة قبل الحاجز أكبر من المسافة بعء الحاجز . وتبدأ عءد هبوط قدم رجل الارتقاء قبل الحاجز تتحرك وبنفس الوقت الرجل الحرة إلى الأمام أعلى وهي منثنية من مفصل الركبة مع ميل الجذع للأمام أثناء أمتاء الذراع المقابلة لها وعء وصول قدم الرجل الحرة حافة المانع تترك رجل الارتقاء الأرض وتسحبها ثم نشرها جانباً وعء هبوط الرجل الحرة على الأرض تتحرك اماماً عالياً منثنية من مفصل الورك مع ارتفاع الجذع إلى الأعلى ثم تسحب رجل الارتقاء فوق الحاجز مباشرة منثنية من مفصل الركبة إلى الأمام أعلى مؤءية الخطوة الأولى بعء الحاجز.

3-الركض بين الحواجز تقءر المسافة بين الحواجز 35 م فيجب على العءاء أن يقطع هذه المسافة بعءو خطوات ثابتة ومءءة وغالباً ما يقطعها العءائين به خطوة علماً بأن الحواجز موضوعة أما حول المنحني أو على المستقيم فعلى المتسابق أن يكون ذو مقءرة كبيرة من الاحتفاظ ب بسر عته أثناء عبوره الحاجز في المنحني نظراً لتأثير القوة الطارءة المركزية عليه فتقل سرعته وهناك بعض اللاعبين وكل حسب إمكانياته ولعءم توفر قوة التحمل اللازمة بسبب التعب قء يضطر وخاصة بعء الحاجز السابع أو الثامن فتزداء عءد خطواته إلى ١٧ و ١٩ خطوة .

4- الركض من الحاجز الأخير حتى خط النهاءة

يبقى أمام المتسابق 40 م بعء عبوره الحاجز الأخير إلى خط النهاءة يسرع بعءها المتسابق بأقصى قوة وسرعة يملكها حيث يتحدد مركز اللاعب خلال هذه المسافة .

سباق ١٠٠ م حواجز نساء

يعتبر سباق ١٠٠ م حواجز للنساء لعبة حديثة جاءت عوضاً عدا ٨٠ م حواجز . وأجرى هذا السباق رسمياً ولأول مرة في عام الدورة الأولمبية بالمكسيك . 1968

لأهمية متطلبات وحاجات هذا السباق وإجراءات تطور المستود للنساء والعرض الجيد والحسن للعدو يعطي الفرصة الأكبر لإظهار الإمكانيات عنه في سباق 80 م حواجز .

التمارين الأساسية :

أ- الركض لاجتياز من ثلاث إلى خمسة حواجز بارتفاعات من ٦٠-٧٦٠سم لثلاث خطوات موزونة .

ب- توسيع المسافة إلى أول حاجز ثم بين الحواجز وبالتدريج إلى أن تصل إلى المسافة القانونية .

ج- البداية من الوقوف ، والركض لاجتياز ثلاثة حواجز بارتفاع ٦٠-٧٦سم لثلاث خطوات .

د- الركض البداية من الجلوس لاجتياز الحاجز الأول فقط .

هـ - البداية من الجلوس لاجتياز ثلاثة حواجز أو خمسة أو سبعة وهكذا .

-التمارين المساعدة :

أ- الاستناد على الحائط بالذراعين وعملية الثني والمد للرجل القائدة ولعدة مرات ثم نفس التمرين لرجل الارتقاء وذلك بالسحب : النشر جانب مع السحب للامام ثم الهبوط وهكذا لعدة مرات .

- ب- نفس التمرين الأول مع وجود أوزان في الأقدام لكلا الرجاد رجل القائدة ورجل الارتقاء .
- ج- من الوقوف مع وضع الرجل القائدة للأمام ثم حرك الذراعين والجذع ولوجود وزن خلف الجذع.

الأخطاء القانونية لركض الحواجز

- 1 - لا يجوز للمتسابق أن يتجاوز على مجال غيره .
- 2 - لا يجوز مرور قدمه من على جانب أي حاجز .
- 3- لا يجوز إسقاط الحواجز عمداً علماً بأن إسقاط الحواجز بدون عمد لا يسبب له عائقاً .
- 4- إذا عمل المتسابق محاولتين فاشلتين .
- 5- إذا سبب المتسابق إعاقة لمتسابق آخر .
- 6- إذا لم يصل إلى خط النهاية .
- 7 -تتطبق جميع قواعد مسابقات الجري على سباقات الحواجز .

سباقات 400 حواجز

القدرات البدنية والفنية الخاصة HURDLE RACES

حيث أن هذا النوع من م400 سباقات 400 م حواجز من السباقات التي تتطلب مواصفات السباقات يحتاج إلى معظم عناصر اللياقة البدنية وخاصة عناصر السرعة والمرونة والتوافق . متطلبات إعداد وتدريب لاعبي 400 م حواجز : * لاعبون يتميزون بالسرعة وتحمل السرعة - وضبط إيقاع الخطوات- قوة دفع القدمين .. • لاعبون تتوفر لديهم المرونة والتوافق -اللاتزان - القوة بصفة

مسابقة قذف القرص

هى احدى مسابقات الميدان يتم فيها قذف قرص وزنه 2 كجم للرجال و 1 كجم للسيدات من داخل دائرة طول قطرها 2.5م ويكون الهدف منها قذف القرص لأبعد مسافة ممكنة كما يجب أن تؤدى جميع الرميات من داخل قفص أو سياج لضمان سلامة الاداريين واللاعبين والمتفرجين .

المراحل الفنية لقذف القرص :-

1- مسك وحمل القرص

2- المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران)

3- مرحلة الدوران الاول

4- مرحلة الدوران الثانى

5- وضع الرمى

6- الرمى

7- المتابعة

أولاً مسك وحمل القرص :-

يحمل القرص على المفاصل الاخيرة للاصابع (سلاميات الاصابع) وتشير الاصابع الى حافة القرص . يستند القرص على رسغ اليد ويستند الابهام على القرص ويكون الرسغ مسترخى وعلى كامل استقامته .

ثانياً مرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) :-

الظهر يكون مواجه لمقطع الرمى (وقوف) القدمين باتساع الكتفين وانثناء خفيف فى الركبتين ويكون الارتكاز على أمشاط القدمين . يتم مرجحة القرص مع لف الجذع فى نفس الوقت وتكون الذراعين فى مستوى الكتف تقريباً ويكون الهدف من هذه المرحلة الاعداد للدوران . ملحوظة لا يفيد تكرار المرجحات التمهيدية أكثر من ثلاث مرات مما يعمل على اصابة اللاعب بالتعب والارهاق وفقد حساسية الرمى .

ثالثاً مرحلة الدوران الاول :-

لف القدم (الكعب) والركبة والحوض والجذع والذراع ناحية الشمال بسلاسة بحيث يتم النقل الحركى بين تلك الاجزاء بأقصى سرعة فى اتجاه الرمى ويتم الارتكاز على الرجل اليسرى المنثنية ويبقى الكتف الرامى خلف الجسم . ثم مرجحة الرجل اليمنى بطريقة منخفضة عبر محيط الدائرة.

رابعاً مرحلة الدوران الثانى :-

أثناء مرجحة الرجل اليمنى تدفع القدم اليسرى للامام ويكون الذراع الرامى فوق مستوى الحوض وخلف الجسم . تهبط القدم اليمنى بفاعلية على مشط القدم وتلف للداخل .

خامساً وضع الرمى :-

يرتكز وزن الجسم على الرجل اليمنى المنثنية (الطعن الخلفى) ويكون القرص مرئياً خلف الجسم ويكون محمور الكتف فوق الرجل اليمنى .

سادساً الرمى :-

لف كعب الرجل اليمنى للداخل ثم الركبة ثم الحوض والدوران بالجانب الايمن للحوض . ويتم سحب ذراع الرمى باتجاه مقطع الرمى ويترك القرص اليد عند مستوى أقل من الكتف . ويكون الهدف من هذه المرحلة قذف القرص لأبعد مسافة ممكنة لذلك تعتبر هذه المرحلة أهم مرحلة فنية لقذف القرص من وجهة نظرى .

سابعاً المتابعة :-

يقوم اللاعب بتبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من القرص . انثناء الرجل اليمنى مع مرجحة الرجل اليسرى للخلف وميل الجذع للأسف ويكون الهدف من هذه المرحلة حفظ توازن الجسم .

الخطوات التعليمية لرمي القرص:-

أولاً : التمرينات الإعدادية (التمهيدية) :

- 1- التعرف على القرص (الإحساس) وحمله على سلاميات الأصابع ودرجته ودورانه .
- 2- تمرينات تعويديه مختلفة مع ملاحظة دوران القرص مع اتجاه عقرب الساعة .
- 3- عمل دورانات بالقرص باتجاه اليمين واليسار .
- 4- حمل القرص ودرجته على الأرض .

5- دحرجة القرص الى ابعد مسافة مع ملاحظة أي مسافة كان في خط مستقيم .

6- دحرجة القرص لهدف معين .

ثانياً : تعليم اللاعبين المرحجة :

يتم تعليم المرحجة بدون اداة ثم مع ادوات (اطواق ،عصى التتابع ، اقماع) ثم مع استخدام قرص بمسند ثم قرص بدون مسند

ثالثاً: تعليم وضع الرمي:

أ - اخذ وضع الرمي في عدات كالاتي مثلاً فى ثلاث عدات

1- الوقوف والقدمين متباعدتين ، الجانب الايسر باتجاه الرمي

2- ثني الركبتين نصفاً لاخذ وضع الجلوس

3- لف الجذع جهة اليمين ، الكتف الايمن يتخطى مستوى الركبة اليمنى مع ملاحظة التكنيك الخاص بوضع الرمي (الرمي من الثبات)

رابعاً : الرمي من وضع الرمي .

1- اخذ وضع الرمي ثم الرمي بعد المرحجة مع ملاحظة الدفع برجلين وامتدادهما كاملاً .

2- الرمي من وضع الرمي بأدوات مختلفة (أطواق ،عصى التتابع ، أقماع) .

3- الرمي من وضع الرمي بادوات وأوزان مختلفة .

4- نفس التمرينين السابقين مع تغيير وزيادة سرعة الرمي .

5- تعليم وضع الرمي في عدات .

خامساً: تعليم حركة الرمي (الدوران) .

1- تعليم الرمي من ربع دورة ، نصف دورة ، ثلاث ارباع الدورة ، دورة كاملة .

2- رمي من ربع دورة ، من وضع الرمي .

3- الرمي من نصف دورة ، الوقوف والظهر مواجه منطقة الرمي .

4- الرمي من ثلاث ارباع الدورة ، الجانب الأيمن مواجه لمنطقة الرمي مع الدوران .

5- نفس التمرين السابق مع استخدام اداة .

6-من ثلاث خطوات اقتراب بالمشي ثم الدوران نصف دورة والرمي مبتدئاً بالحركة بالقدم اليسرى حتى تكون القدم اليسرى أماما لحظة الرمي .

قانون القرص

الوزن	للرجال 2 كجم	لل سيدات 1كجم
-------	--------------	---------------

رمي المطرقة:

تؤدي جميع رميات المطرقة من داخل سياج أو قفص حرصاً على سلامة المتفرجين والحكام والمتنافسين.

القفص:

اتساع فتحته ستة أمتار وتبعد عن مستوى مركز دائرة (U) يصمم القفص متخذاً الشكل الرمي مسافة قدرها 4.20 م، ويصنع من سبعة إطارات من الشبك عرض الواحد منها 2.74 م، ويصان باستمرار، لكي يكون قادراً على إيقاف مطرقة وزنها 7.260 كيلو جرام، وذات رأس قدرة 11 سم، وتتحرك بسرعة تصل إلى 29 م في الثانية.

دائرة الرمي:

قطرها الداخلي 2.135 م .

المطرقة : تتألف المطرقة من الأجزاء التالية.

الرأس المعدني، ويصنع من الحديد الصلب .

السلك، ويجب أن يكون مفرداً غير موصول، مصنوعاً من الصلب ولا يقل قطره عن 3

ملم، ولا يتمدد أثناء رمي المطرقة.

المقبض : يصنع من حلقة أو حلقة مزدوجة، ويجب أن تكون صلبة، وبدون مفاصل من أي نوع.

مواصفات المطرقة القياسية :

وزنها : يتراوح بين 7.265 كيلو جرام و 7.285 كيلو جرام

طول المطرقة : طولها ابتداء من منتصف المقبض، يتراوح بين 117.5سم، و 121.5 سم و قطر رأسها يتراوح بين 11 سم و 13 سم.

طريقة اللعب: يتم ترتيب المتنافسين لأخذ محاولاتهم بإجراء القرعة. يرمي اللاعب المطرقة من الدائرة، وحتى تكون الرمية صحيحة، يجب أن تسقط المطرقة داخل الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي، وهما الخطان الشعاعان الممتدان من مركز الدائرة بزاوية مقدارها 40 درجة . ويستخدم اللاعب كلتا يديه، فيمسك المقبض، ويدور حول نفسه ثلاث أو أربع دورات قبل أن يطلقها.

وتستخدم نفس القوانين المرعية الإجراء في رمي القرص والكرة الحديدية ،بالنسبة للعدد المحاولات، وقياس المسافة التي تجتازها المطرقة.

مسابقات الوثب

القفز بالزانة:

القفز بالعصا من الفعاليات المعقدة ، يتكون من عدة هياكل حركية مختلفة الأجناس ، ويشتمل على الانتقال من الحركات الدورية في الاقتراب (الركضة التقريبية) الى الحركات غير الدورية في المراحل اللاحقة ، فان اعمال القاهرة تعتمد في وضعية التعلق وتؤدي على عمود متحرك ذي قابلية كبيرة على التقوس زلزلة العمرية الفاير كلاس) ، ويرجع ارتفاع مستوى الارقام العالمية في القفز بالعصا الى العوامل الآتية

١ - تطور استخدام والعصا)

٢ - تطوير تكنيك القفزة

٣ - ارتفاع مستوى القدرات البدنية والمهارية من خلال عملية التدريب .

اما العوامل التي تؤثر في دقة الأداء الحركي للقفز بالعصا فهي كالاتي :

١ - رضيع أدم الارتقاء في الوضع الصحيح بالنسبة لخط عمل القوة من ناحية ونقطة التعليق على الزانة من ناحية اخرى

2- وضع الزانة في المستوى الأمامي مع حركة مرجحة الجسم في رحلته الى العارضة وهو المستوى المتعامد على العارضة وفي خط مستقيم مع اتجاه نفع القصور

٣ - بقع ركية الرجل (اليمني) الى الأمام و الاعلى مع لحظة الارتقاء وان فن الأداء الحركي للقفز يتم تحت تاثير القوة الاتية:

أ - مركبنا القوة العربية والأفقية) لحظة الارتكاز للارتقاء وتأثيرها على الزانة .

ب - وزن الجسم وتأثيره الى الأسفل

ج - تقابل الشعور والدفع بالذراعين الأيمن والأيسر في طرف الزانة الأعلى.

المراحل الفنية للقفز بالعصا الزانة

١- مسك العصا (الزانة)

٢- الاقتراب

3- الغرس

4- الارتقاء (النهوض)

5- التعلق والمرجحة (ووضعية حرف L)

6 (- تطويل الحرف L)

7- السحب والدفع والدوران

8- التخلص من العمود

9- عبور العارضة

10- الهبوط.