

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الحمد لله الذي هدانا لهذا
أما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

((وَجَعَلْنَا رِزْقَنَا
وَرِزْقَ الْغَايِبِ عَلِيمًا))

الالعاب المركبة

اساتذة المادة

أ.د وليد جليل ابراهيم

أ.د علاء خلف حيدر

م.د اوراس عدنان حتروش



٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

العاب المركبة

الفعاليات المركبة هي مسابقات في ألعاب القوى، الخماسي والسباعي والعشاري منافسات مركبة يتنافس اللاعب فيها في عدة فعاليات مختلفة في فترة يوم أو يومين. وتعلن النقاط التي أحرزها المتنافسون بعد الانتهاء من كل مسابقة. وتحسب النقاط بناءً على جدول احتساب النقاط وفق قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى. والفائز هو اللاعب الذي يحتسب له أعلى مجموع من النقاط. وهكذا، فإن بطل المنافسة هو اللاعب الأفضل في أغلب الفعاليات، والمتعدد البراعات، وليس بالضرورة أن يكون أفضل منافس في أي مسابقة فردية.

المقالة الرئيسية: العشاري (ألعاب القوى)

والعشاري عشرة سباقات للرجال. وتقام في يومين متتاليين:

وفي اليوم الأول، يتنافس المشاركون في سباقات ١٠٠ متر عدو، القفز الطويل، رمي الجلة، القفز العالي، ٤٠٠ متر عدو.

وفي اليوم الثاني، يتنافس المشاركون في ١١٠ متر حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، ١٥٠٠ متر عدو.

المسابقات المركبة للنساء : تعريف المسابقات المركبة

هي المسابقات التي يتنافس فيها متسابقين فردين في سلسلة من المسابقات الفردية خلال يوم أو يومين على أن تتحدد النتيجة وفقا للنقاط المحصلة لأفضل أداء لديهم في كل مسابقة من المسابقات على حدة للوصول للمجموع الكلي

تركيب المسابقات المركبة للنساء :

السباعي (ألعاب القوى):

هو سبع مسابقات للنساء تقام في يومين متتاليين:

وفي اليوم الأول يبدأ بـ ١٠٠ متر حواجز، يتبعها القفز العالي، ثم رمي الجلة، ثم ٢٠٠ متر عدو.

وفي اليوم الثاني تجري المنافسة في القفز الطويل ثم رمي الرمح ثم ٨٠٠ متر عدو.

سيدات / شابات تحت ٢٠ سنة / فتيات تحت ١٨ سنة - سباعي (سبع مسابقات):

اليوم الأول (عدو ١٠٠ متر حواجز ؛ الوثب العالي ؛ دفع الثقل (الجلّة) ؛ عدو ٢٠٠ متر) اليوم الثاني (الوثب الطويل ؛ رمي الرمح ؛ سباق ركض

٨٠٠ متر) : إدارة منافسات المسابقات المركبة

تطبق القواعد المحددة التالية على منافسات المسابقات المركبة كالآتي :

• ينبغي أن يكون هناك فترة فاصلة لا تقل عن ٣٠ دقيقة بين نهاية مسابقة وبداية المسابقة التالية لكل متسابق على حده (على أن يتم مراقبتها من حكم المسابقات المركبة)

: بالنسبة للمسابقات التي تقام في يومين متتاليين، ينبغي ألا تقل الفترة الزمنية بين نهاية آخر مسابقة في اليوم الأول وبداية المسابقة الأولى في اليوم الثاني عن ١٠ ساعات .

باستثناء المسابقات الأخيرة، ينبغي توزيع المتسابقين في التصنيفات والمجموعات وفقاً لأفضل مستوى «أداء في الموسم في كل مسابقة من المسابقات . بالنسبة للمسابقات الأخيرة ، ينبغي توزيع المتسابقين في السباقات وفقاً لنتائجهم بعد المسابقات الثانية الأخيرة بحيث تحتوي السباقات الأخيرة على المتسابقين الأوائل.

يتمتع الحكم (أو المندوب الفني بالنسبة للمسابقات الكبرى) بسلطة إعادة ترتيب التصنيفات والمجموعات، إذا تطلب الأمر ذلك من وجهة نظره.

تحتوي كل تصنيفية أو مجموعة على ٣ متسابقين على الأقل، من المفضل ٥ أو أكثر. يستخدم نظاماً واحداً فقط للتوقيت خلال كل سباق على حدة. يجب على المتسابقين أداء محاولة البدء أو أداء محاولة في كل مسابقة على حدة في الحالات التالية: - إذا لم يؤد المحاولة يعد وكأنه ترك المسابقة. - نتيجة لذلك لم يدرج في النتيجة التصنيف النهائي - على الرغم من ذلك، فالنتائج التي تحققت في المسابقات الفردية الأخرى حتى

ذلك الوقت ستكون صحيحة باعتبارها نتائج فردية أي لأغراض الأرقام المسجلة

والتصنيفات. - متطلبات محاولة البدء أو أداء محاولة، لا تتطلب من المتسابق جهداً صادقاً أي

ببساطة بذل بعض الجهد للمشاركة - في حالة عدم إجراء أي محاولة بدء ربما لم يشارك المتسابق في أي مسابقة من المسابقات المتبقية في المسابقات المركبة.

- على الحكم التأكد من أن أي قرارات اتخذت في هذا الصدد سيتم تبليغها.

على الحكم التأكد من أن أي قرارات اتخذت في هذا الصدد سيتم تبليغها للمتسابقين والإداريين الآخرين.

- أي متسابق يقرر الانسحاب من مسابقة من المسابقات المركبة لابد له أن يبلغ الحكم بقراره . بشكل عام، تطبق القواعد الطبيعية للمنافسة على كل مسابقة على حدة، تطبق الاختلافات التالية لقواعد الاتحاد الدولي على منافسات المسابقات المركبة:

- في الوثب الطويل وكل مسابقة من مسابقات الرمي، يسمح لكل متسابق بثلاثة محاولات فقط.

- في فعالية الوثب العالي ترفع العارضة ٣ سم بشكل منتظم طوال المنافسة، وإما فعالية القفز بالزانة ، ترفع العارضة ١ سم بشكل منتظم طوال المنافسة، ونتيجة لذلك ففي الوثب العالي والقفز بالزانة، لا يتمتع المتسابق الفائز بحق اختيار إرتفاع بخلاف ذلك الارتفاع الذي توصل إليه بهذه الزيادات

- في الوثب العالي والقفز بالزانة، هناك تباين في أزمنة المحاولات عندما يتبقى

متسابق واحد فقط في جميع زمن مسابقات الميدان ٣٠ ثانية عدا سباق فعالية الزانة ١ دقيقة، واللاعب الفائز الذي يحاول تحطيم الرقم القياسي العالي يعطي له دقيقة إضافية.

- عند استخدام التوقيت اليدوي يأخذ التوقيت الخاص بكل متسابق في كل مسابقة من المسابقات بواسطة ثلاث مقياتين بشكل منفصل.

- في مسابقات المضمار، يسمح فقط ببداية خاطئة واحدة لكل تصفية قبل استبعاد

أي متسابق تسبب في أي بداية خاطئة تالية.

• تسجيل نتائج المسابقات المركبة يدويا أو عن طريق استخدام برامج الكمبيوتر

تسجيل نتائج المسابقات المركبة يدويا أو عن طريق استخدام برامج الكمبيوتر التي تستطيع الدخول للجداول - سيخصص لكل متسابق في كل مسابقة من مسابقات المضمار على حده نقاط

خاصة بالزمن المحقق وفقا لجداول احتساب النقاط للاتحاد الدولي لألعاب القوى، المتسابق الذي تم استبعاده بسبب البدء الخاطئ أو مخالفة أي قاعدة فنية أخرى أو بسبب عدم إنجازه للسباق سيسجل (٠) في هذه المسابقة ولكنه قد يستمر في المنافسة

- في كل مسابقة من مسابقات الميدان، تخصص لكل متسابق من المتسابقين نقاطا خاصة بأفضل نتائجه وفقا لجداول احتساب النقاط للاتحاد الدولي لألعاب القوى، يسجل المتسابق الذي أخفق في أداء أي محاولة صحيحة نتيجة (٠) في هذه المسابقة ولكنه سيستمر في المنافسة - في حالة عدم تحديد جداول احتساب النقاط للاتحاد الدولي لألعاب القوى النقاط أداء محدد ، تستخدم النتيجة الأقل الأقرب | - نتيجة كل مسابقة من المسابقات وإجمالي تقدم كل متسابق من المتسابقين عند هذا الزمن يجب الإعلان عنهما أو بطريقة أخرى يصرح عنها لكل متسابق عقب كل مسابقة. - يأخذ المتسابقون مراكزهم في التصنيف النهائي في منافسات المسابقات المركبة وفقا لإجمالي عدد النقاط على أن يكون الفائز هو المتسابق الحاصل على أعلى إجمالي.

مسابقة قذف القرص

هى احدى مسابقات الميدان يتم فيها قذف قرص وزنه ٢ كجم للرجال و ١ كجم للسيدات من داخل دائرة طول قطرها ٢,٥م 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 :-

١- مسك وحمل القرص

٢- المرجحات التمهيديّة (الاعداد للدوران)

٣- مرحلة الدوران الاول

٤- مرحلة الدوران الثانى

٥- وضع الرمى

٦- الرمى

٧- 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 التمهيديّة (الاعداد للدوران) :-

الظهر يكون مواجه لمقطع الرمى (وقوف) القدمين باتساع الكتفين وانشاء 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 التمهيديّة 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 للاسف 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 ودحرجته ودورانه .
- 2- تمرينات تعويديه مختلفة مع ملاحظة دوران القرص مع اتجاه عقرب الساعة .
- 3- عمل دورانات بالقرص باتجاه اليمين واليسار .
- 4- حمل القرص ودحرجته على الأرض .
- 5- دحرجة القرص الى ابعد مسافة مع ملاحظة أي مسافة كان في خط مستقيم .
- 6- دحرجة القرص لهدف معين .

ثانياً : تعليم اللاعبين المرجحة :

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

ثالثاً: تعليم وضع الرمى:

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

١- الوقوف والقدمين متباعدتين ، الجانب الايسر باتجاه الرمي

٢- ثني الركبتين نصفاً لاخذ وضع الجلوس

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

رابعاً : الرمي من وضع الرمي .

١- اخذ وضع الرمي ثم الرمي بعد المرجحة مع ملاحظة الدفع برجلين وامتدادهما كاملاً .

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

٣- الرمي من وضع الرمي بأدوات وأوزان مختلفة .

٤- نفس التمرينين السابقين مع تغيير وزيادة سرعة الرمي .

٥- تعليم وضع الرمي في عدات .

خامساً: تعليم حركة الرمي (الدوران) .

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

٢- رمي من ربع دورة ، من وضع الرمي .

٣- الرمي من نصف دورة ، الوقوف والظهر مواجه لمنطقة الرمي .

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

٥- نفس التمرين السابق مع استخدام اداة .

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

٧- الرمي من الدائرة، الحركة كاملة باستخدام ادوات مختلفة من دائرة قطرها ٢،٥٠ م .

٨- الرمي من الدائرة ، الحركة كاملة باستخدام اقراص مختلفة الوزن .

٩- الرمي من الدائرة مع تخطي القرص لإرتفاع معين لتحديد زاوية الرمي .

١٠- الرمي من الدائرة ، الحركة كاملة مع تغيير في سرعة الدوران .

- ١١- الرمي باستخدام قرص بمسند .
- ١٢- الرمي باستخدام قرص بدون بمسند.
- ١٣- رمي اقراص باوزان مختلفة .
- ١٤- الرمي لتعدية الاداة لارتفاع معين .
- ١٥- قذف القرص من دائرة قطرها ٢,٥٠ مع مراعاة التسلسل الحركى الكامل للمهارة .

القانون القرص

الوزن	للرجال ٢ كجم	لل سيدات ١ كجم
-------	--------------	----------------

التصنيع :-

قد يكون جسم القرص من مادة صلبة أو مجوفا و يصنع من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة، و له إطار معدنى ذو حافة دائرية بحيث يكون سمك المقطع للحافة مستديرا بنصف قطر ٦ مم تقريبا. و يحتمل وجود قرصين دائرين مثبتان على جانبية فى المركز و يجوز أن يصنع القرص بدون هذين القرصين المعدنيين ، بشرط أن تكون هذه المنطقة مسطحة و المقاسات و الوزن الكلي للأداة مطابقة للمواصفات . بحيث يكون كل جانب من جانبي القرص مطابقا للآخر دون وجود خشونة أو بروز أو أطراف حادة و يكون السطحان مائلين و فى خط مستقيم من بداية منحنى الإطار إلي الدائرة المركزية بنصف قطر من (٢٥ مم) إلي (٢٨,٥ مم) عند مركز القرص.

دائرة الرمي :-

يصنع الاطار الخارجي للدائرة من الحديد أو الصلب أو أي مادة أخرى مناسبة بحيث يكون سطحها العلوي فى مستوي الأرض ، و يمكن أن تكون الأرض المحيطة بالدائرة خارجها من الخرسانة أو الأسفلت أو من أي مادة أخرى صلبة لا تساعد على الانزلاق ، كما ينبغي أن يكون السطح الداخلي لها مبنيا من الخرسانه أو الأسفلت أو أي مواد صلبة و ليس زلقة و مستويه و منخفضه عن الحافه العليا لإطار الدائرة بمقدار ٢سم عن الجزء العلوي لإطار الدائرة .بحيث يكون قطر الدائرة فى رمى القرص ٢,٥٠ م و لا يقل سمك إطار الدائرة عن (٦ مم) على الأقل و يكون لونه أبيض.هذا و يمكن إطاحة المطرقة من دائرة رمي القرص بشرط تقليل القطر من ٢,٥٠ متر الي ٢,١٣٥ متر وذلك بوضع حلقة دائرية داخل الدائرة.

كما ينبغي رسم خط ابيض عرضة ٥ سم من السطح العلوي المعدني للدائرة يمتد على الأقل ٧٥ سم (على جانبي الدائرة) و يمكن أن يطلي أو يصنع من الخشب أو من أي مادة مناسبة . تشكل نهاية الخط الأبيض امتداد للخط الوهمى الذي يمر بمركز الدائرة بزاوية قائمة مع خط المنتصف لمقطع هبوط الأداة.

قفص القرص :-

يجب أن تؤدي جميع رميات القرص من داخل سياج أو قفص لضمان سلامة المتفرجين و الإداريين و اللاعبين.

التصنيع :-

يجب أن يصمم القفص و يصنع و يمان بحيث يكون قادرا على إيقاف قرص متحرك وزنه ٢ كجم و بسرعة (٢٥ مترا) في الثانية على ألا يسبب هذا الإيقاف أية خطورة بارتداده في اتجاه اللاعب أو من فوق

القفص . يمكن استعمال أى شكل أو تصميم للقفص بشرط أن يطابق جميع متطلبات هذه القاعدة.

يجب أن يكون القفص على شكل حرف (U) من المسقط الرأسى اتساع الفتحة الأمامية يجب أن يكون ٦ أمتار و يمتد للأمام على ٧ أمتار من مركز دائرة الرمي و نهايات النقط للفتحة ، ال ٦ م يجب أن تكون هي الحرف الداخلى لشباك القفص . و ان ارتفاع الشباك أو الاطارات عند أوطأ نقطة يجب ألا تقل عن ٤ م . ويجب عمل الإحتياطات اللازمة عند تصميم القفص و صنع القفص لمنع قوة إندفاع القرص من إختراق الشبكة أو المرور من بين الفواصل أو حتى الانزلاق من اسفل إطارات الشبكة .

مقطع الرمي (مكان الهبوط) :-

يكون مقطع الهبوط إما من تراب الفحم أو النجيل أو من أي مادة مناسبة ، بحيث تترك الأداة أثرا عند سقوطها. فيما عدا رمي الرمح يجب أن يكون مقطع الهبوط محدد بخطوط بيضاء بعرض ٥ سم و بزاوية مقدارها ٩٢,٣٤ °، بحيث إذا امتد هذان الخطان سوف يمران بمركز الدائرة.

الاحطاء القانونية لقفز القرص أو (متى تحسب المحاولة فاشلة) :-

١- بعد دخول اللاعب الدائرة و بدأ في أداء الرمية ، قام بلمس السطح العلوي للإطار أو الأرض خارج الدائرة بأي جزء من أجزاء جسمه.

٢- إذا لمس القرص في اول احتكاك له بالأرض خط مقطع الرمي او الارض الواقعة خارجه .

٣- إذا خرج اللاعب من الدائرة في اتجاه مقطع الرمي او (امام الخط الابيض المرسوم خارج الدائرة والذي يمر بمركز الدائرة او منتصفها) .

٤- إذا خرج اللاعب من الدائرة قبل ان تلمس الاداة (القرص) الارض .

٥- إذا استنفذ اللاعب الوقت المحدد له في الرمية وهو دقيقة واحدة

ملحوظة : لا تعتبر محاولة غير صحيحة إذا ضرب القرص أو أى جزء من المطرقة قفص الرمي بعد إطلاقها بشرط ألا يتعارض ذلك مع أى قاعدة أخرى .

الايخطاء الشائعة فى مسابقة قذف القرص :-

١- الخطأ : رفع الكتف الأيمن .

التصحيح :الارتخاء عند حركة الذراعين مع استقامة الجسم.

٢- الخطأ : تموج حركة الجسم أثناء المرجحات التمهيدية .

التصحيح : التدريب علي المرجحات بالتوقيت البطئ مع ملاحظة أن تكون الذراع خلفا عند انثناء الركبتين ثم إماما عند مدهما.

٣- الخطأ : السقوط خلفا أثناء الدوران .

التصحيح : ميل الجسم قليلا للإمام مع نقل ثقل الجسم علي القدم اليسري عند بداية الدوران مع قيادة الكتف الأيسر للحركة.

٤- الخطأ : تموج القرص أثناء الدوران .

التصحيح : نقل الركبة وهي مثنية إلي منتصف الدائرة مع ثبات الذراع في مستوي الكتف تقريبا مع وضع الرجل اليسري بعيدا وهي ممتدة بعدالدوران.

٥- الخطأ :الوثب عند الدوران.

التصحيح : الدفع بالرجل اليسري للإمام ولأعلي وبسرعة لأخذ الوضع الجديد وهو وضع الرأس .

٦- الخطأ : عدم سقوط ثقل الجسم علي القدم اليمني .

التصحيح :سرعة ثقل الرجل اليسري من أقرب طريق وهبوطها وهي ممتدة عدم سحب الذراع اليسري ناحية اليسار .

٧- الخطأ: الرمي بطريقة التطويح .

التصحيح: دخول الحوض قبل قبل فرد الرجل اليمني مع فرد الرجل اليمني لأعلي مع عدم رفع الرجل اليسري عن الأرض .

٨- الخطأ : عدم التمكن من السيطرة الكاملة بعد الرمي.

التصحيح : تأخير حركة الرجل اليمني مع الوثب في المكان.

