الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي
جامعة محمد الشريف مساعدية سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التعليم الأساسي
المستوى: سنة أولى جذع مشترك
الشعبة: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: جميع التخصصات

مطبوعة دروس في مقياس

ألعاب القوى

من إعداد
الأستاذة: يعقوبي أدما
الرتبة:
أستاذ محاضر أ

السنة الجامعية 2022-2023

الواجهة التعريفية

التعريف بالأستاذة

الإسم و اللقب: أدما يعقوبي

الرتبة: أستاذ محاضر "أ"

البريد الإلكتروني a.yagoubi@univ-soukahras.dz

الإسم على google scholar : Yagoubi adma

الرابط علىgoogle scholar

- https://scholar.google.com/citations?user=Tw6ZzYwAAAAJ&hl=fr

التعريف بالمادة:

- الميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
- المستوى: التعليم القاعدي المشترك
- السنة: سنة أولى
- السداسي: الأول
- عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية
- المادة: ألعاب القوى
- نوع المطبوعة : محاضرات
- المعامل: 20
- الأرصدة : 20

لها أعمال تطبيقية: نعم × لا

- عدد ألسابيع: 41 أسبوع
- الحجم الساعي الأسبوعي: 1.30 سا محاضرة
- عدد صفحات المحتوى: 111

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص ألعاب القوى.

الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات و المفاهيم ذات الصلة.

الاطلاع على أهم النظريات المختلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة حسب عرض التكوين:

-1تاريخ و فلسلفة النشاط

-2القوانين و التحكيم.

-3أشكال التحضير و الاعداد الرياضي:

(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني و المهاري، الخططي الإستراتيجي)

-4أساليب الاكتشاف و التوجيه والانتقاء الرياضي.

-5تقييم و تقويم الصفات البدنية.

-6التخطيط و البرمجة

-7مبادئ و قواعد اللعبة

طريقة التقييم

المتابعة الدائمة و الامتحانات

قائمة المحتويات

رقم	عنوان	رقم الصفحة
المحور الأول: تاريخ و فلسفة النشاط		
01	محاضرة1: تاريخ و تطور ألعب القوى	7- 14
المحور الثاني: القوانين و تحكيم		
01	محاضرة 1: موجز قوانين منافسات الجري	16- 22
02	محاضرة 2: موجز قوانين منافسات القفز	23- 30
03	محاضرة 3: موجز قوانين منافسات الرمي	31- 36
المحور الثالث: أشكال التحضير		
01	محاضرة 1: ألعاب القوى	38- 44
02	محاضرة 2: أهمية رياضة ألعاب القوى من الناحية التربوية و الصحية	45- 47
03	محاضرة 3: فوائد ممارسة رياضة ألعاب القوى	48- 52
04	محاضرة 4: الجري أنواعه و أشكاله في ألعاب القوى	53- 56
المحور الرابع: أساليب الاكتشاف و التوجيه و الانتقاء الرياضي		
01	أسس و أساليب الانتقاء في المجال الرياضي	58- 68
02	الخصائص العمرية عند الاطفال و المراهقين أثرها على سيرورة التدريب	69- 79
المحور الخامس: فعاليات ألعاب القوى		
01	محاضرة 1: مسابقات الجري	81- 83
02	محاضرة 2: مسابقات السرعة	84- 85
03	محاضرة 3: سباقات التتابع	86- 88
04	محاضرة 4: القفز الطويل	89- 94
05	محاضرة 5: دفع الجلة	95- 97
المحور السادس: مبادئ و قواعد رياضة ألعاب القوى		
01	محاضرة 1: المبادئ العامة للجري	99- 100
02	محاضرة 2: المبادئ العامة للقفز	101- 103
03	محاضرة 3: المبادئ العامة لرمي	104- 106
04	محاضرة 4: القواعد الفزيولوجية الأساسية لتدريب	107- 109

	المراجع	110- 111

المحور الأول: تاريخ و فلسفة النشاط

– المحاضرة الأولى: تاريخ ألعاب القوى

المحاضرة الأولى تاريخ ألعاب القوى

ألعاب القوى (Athletics) تعود إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي والقفز. حيث كانت ألعاب القوى موجودة من قبل الميلاد، وتنقسم إلى الجري بمسافات متعددة وإلى مسابقات أخرى منها: رمي المطرقة، رمي القرص، رمي الرمح، رمي الجلة، القفز بالزانة، الوثب الطويل، والوثب الثلاثي.

يهيمن على جدول الألعاب أربعة أنواع من الأحداث: الملتقيات الكبرى، والملتقيات بين الأندية، والبطولات الوطنية، والبطولات الدولية الكبرى. الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دوليا، وهي تعقد كل أربع سنوات منذ عام 1896، ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ 1991 فيما كانت أول دورة سنة 1983. منذ سنة 1982، كل أحداث ألعاب القوى تنظم من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

1- قبل الميلاد:

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1453 ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية. وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية، فاكتسبت طابعا روحيا إضافة لبعدها الرياضي، ابتداء من سنة 1500 ق م. وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصرت في دورات كثيرة على ألعابها وحدها.

2- بعد الميلاد:

استمرت ألعاب القوى مزدهرة حتى سنة 393م حين رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعادات وثنية لا تتفق وأصول الديانة المسيحية ولما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوة وأبطالها يفوق تمجيد الرسل القديسين ولأنها أخيرا وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب. فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية، وركدت

الرياضة طويلا. لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي ساده الأشراف، فنمت وأصبحت هدفا أساسيا. وصارت ألعاب القوى جزءا من التربية العامة للشباب

الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي. وتباروا في هذه الألعاب أثناء مسابقات الفروسية. عاش الإنسان في عصور ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان البقاء فيها للأقوى وكانت حياته مرتبطة بقدراته على الجرى للحصول على صيد لغذائه وغذاء عائلته ومرتبطة كذلك بمهاراته في الوثب لتخطي الموانع والحواجز الطبيعية التي تعترض طريقه أثناء الصيد ومرتبطه أيضاً بقدراته في الرمي لاقتناص الحيوانات، والنقوش والصور والتماثيل التي عثر عليها المؤرخون خير دليل على ممارسة هذه المجتمعات للجرى والوثب والرمى. وقد ارتقى الإغريق القدماء بهذه المهارات وطوروها ووضعوا لها النُظم والقوانين التي تحكم منافساتها وكانت مسابقات الميدان والمضمار هي الأساس الراسخ التي أقام لها الإغريق ماسموه بالأعياد الأولمبية، وقد أنشأوا أول مضمار للجرى تحت سفل الجبل المقدس (كرونس). ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجرى بشكله البيضاوي الحالي وإنما كان المضمار الذي بنوه عبارة عن قطعة أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين وكانوا يقيسون المسافات بأقدامهم وأول مسافة استخدمت هي 600 قدم يوناني أي ما يقارب 183 متر وقد أنشأوا أول مضمار للجرى في إثينا. وكانت هناك سباقات أخرى للمضمار تبدأ من خط البداية إلى خط النهاية ذهاباً وإياباً وتقدر المسافة بحوالي 365 متر، أما سباق الجرى للمسافات الطويلة فتختلف باختلاف عدد مرات الذهاب والإياب فأحياناً تكون 7 مرات ذهاب وإياب فتكون المسافة 1280 متر أو 12 مرة أو 20 مرة.. وكانت سباقات الفتيان أقصر من سباقات الرجال، وكانت هناك سباقات جرى ذات طابع عسكري وسباق للجرى مع حمل المشاعل المضاءة وكان يقام ليلاً، ولهذا النوع من السباق مكانة مقدسة لدى الإغريق. وبقى شكل المضمار كما هو حتى وافق مؤتمر إحياء الأعياد الأولمبية القديمة في باريس سنة 1894م على تنظيم أول دورة .

أولمبية حديثة في اليونان 1896م وأنشأوا أول مضمار للعدو بيضاوي له منحنيان واستخدم في أول دورة أولمبية حديثة عام 1896م في أثينا وتغير بعد ذلك شكل المضمار وتطور حتى أصبح الآن يتوسطه ملعب كرة القدم.

3- ألعاب القوى الحديثة:

تم إدخال ألعاب القوى إلى إنجلترا في القرن الثاني عشر الميلادي، ولكنها لم تصبح شعبية وشائعة حتى حلول القرن التاسع عشر

الانتعاش في القرن التاسع عشر الميلادي. شاعت في إنجلترا سباقات العدو على الطريق خلال القرن السادس عشر الميلادي، ولكن السباقات على مضامير محددة القياسات لم تبدأ حتى بداية القرن التاسع عشر الميلادي؛ حيث بدأت ألعاب القوى العصرية في مدارس إنجلترا. ولقد أقامت مدرسة إيتون مباراة بين الصفوف عام 1837م. وتنافست جامعة كمبردج عام 1864م ضد جامعة أكسفورد في أول سباق لألعاب القوى بين الجامعات، أما البطولات الإنجليزية السنوية فقد بدأت في لندن عام 1866م .

وأقامت عدة دول أخرى بطولات قبل بداية القرن العشرين، ففي عام 1895م، تقابل نادي نيويورك لألعاب القوى مع نادي لندن لألعاب القوى في أول لقاء دولي بارز. وفي عام 1896م استضافت مدينة أثينا باليونان أول دورة ألعاب أولمبية عصرية. وعلى الرغم من أن أداء اللاعبين في أثينا لم يكن رائعًا، إلا أن الألعاب الأولمبية أثارت اهتمامًا عظيمًا بالألعاب نفسها. كما أن المنافسات بين النساء والتي لم تكن جزءًا من الألعاب الأوليمبية الأولى، بدأت أيضًا في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي.

1-3 أوائل و أواسط القرن العشرين:

في عام 1912م وافق 16 بلدًا على تشكيل الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ليحكم ويدير ألعاب القوى للرجال. وفي عام 1917م تشكلت منظمة دولية للمنافسات بين النساء. وكانت تقام بطولات دولية منفصلة للنساء حتى عام 1928م عندما دخلت النساء في المنافسات الأوليمبية.

وفي العشرينيات من القرن العشرين رفع العداء الفنلندي بافي نورمي ألعاب القوى إلى المستوى الشعبي الدولي؛ حيث حطَّم الأرقام العالمية 35 مرة، وفاز بتسع ميداليات ذهبية أولمبية وثلاث ميداليات فضية.

كما أن بابي ديدركسون، وهي من الولايات المتحدة، رفعت ألعاب القوى النسائية إلى مكان رفيع من الشهرة والشعبية. فقد فازت ديدركسون بميداليتين ذهبيتين وميدالية فضية واحدة في الألعاب الأوليمبية التي جرت عام 1932م. وفي عام 1936م فاز جسي أونز، وهو من الولايات المتحدة الأمريكية، بأربع ميداليات ذهبية، وتقاعد بعد أن حقق أرقامًا عالمية في سبع مسابقات.

وفي أوائل الأربعينيات لفت كورنيليوس ورمردام، وهو من الولايات المتحدة الأمريكية، أنظار متابعي ألعاب الميدان والمضمار بفوزه العالمي بالقفز بالزنا بقفزة أعلى من 15 قدمًا بما مجموعه 43 مرة.

4- تطور ألعاب القوى التنافسية:

خلال الخمسينيات من القرن العشرين حطم لاعبو ألعاب القوى كافة الأرقام العالمية السابقة ماعدا رقم أوون في الوثب الطويل لعام 1935م. ومن بين اللاعبين الكبار في منتصف القرن العشرين برز عداء المسافات الطويلة إميل زاتوبيك من تشيكوسلوفاكيا، ورامي الكرة الحديدية باري أوبريان ورامي القرص آل أورتر من الولايات المتحدة الأمريكية. وفاز زاتوبيك بأربع ميداليات ذهبية أولمبية في ألعاب القوى وبعشرة أرقام عالمية في الوقت نفسه.

وقد حطم أوبريان أرقام رمي الكرة الحديدية 13 مرة، وفاز بمركزين أولين ومركز ثان، ومركز رابع واحد في الألعاب الأوليمبية. أما أورتر فقد فاز برمي القرص في الألعاب الأولمبية أربع مرات.

لقد طرأ تغيير كبير على هذه الرياضة منذ أواسط القرن العشرين . فالإنجازات التي ساد الاعتقاد أنها مستحيلة أصبحت عادية في هذه الأيام.

ففي عام 1954م أصبح العداء البريطاني روجر بانستر أول شخص يقطع مسافة الميل في أقل من أربع دقائق . وفي غضون الـ 20 عامًا التي تلت ذلك قطع أكثر من 200 شخص مسافة الميل في أقل من أربع دقائق.

وفي أواخر الثمانينيات من القرن العشرين لم يكن بين أفضل 50 عداءا من الذين أحرزوا إنجازات عظيمة في كل مسابقة سوى عدد قليل من عدائي فترة ما قبل عام 1980م .

هناك عدد من الأسباب لهذا التقدم الرائع في ألعاب القوى فمن بين تلك الأسباب تزايد المنافسات في أوربا.

بالإضافة إلى التطور الذي حدث في كل من أساليب التدريب والمعدات وفنون الأداء. كانت ألعاب القوى في العادة رياضة للهواة. ومع ذلك فقد تم التوسع في القواعد بحيث أصبحت تسمح للرياضيين بتلقي مبالغ نقدية كبيرة لقاء التوقيع على أحذية الرياضيين أو المنتجات الأخرى ولقاء الظهور في دعوات المسابقات الرياضية.

ونتيجة لذلك فقد رفعت فرص اكتساب مبالغ مالية من مستوى المنافسات كما أن أساليب التدريب المطورة ساعدت رياضيي هذه الأيام على حسن الأداء وإجادته، فالتدريب على رفع الأثقال يعطي اللاعبين قوة أكبر للرمي والوثب وحتى للجري. كما أن المعدات والأجهزة الحديثة رفعت من مستويات أداء اللاعبين.

إن المضامير الاصطناعية التي تتضمن الكثير من القوى النابضة تختصر وقت العدّاء بدرجة كبيرة تصل إلى مقدار ثانية واحدة كل دورة.

واستخدام عصا القفز(الزانة) المصنوعة من الألياف الزجاجية بدلاً من العصا الخشبية (الزانة) قد خفضت ارتفاعات ورمردام المدهشة إلى مستويات أداء المدارس الثانوية وقد أفادت التقنيات الحديثة أيضاً فمثلاً في الوثب العالي يضيف استخدام وثبة فوسبري نحو 15 سم إلى معظم الوثبات.

يعكس الأبطال الحاليون في ألعاب القوى الشعبية العالمية لهذه الرياضة. وتتضمن قائمة أكبر الأسماء في ألعاب القوى للرجال في ثمانينيات كلا من بطل سباق الحواجز إدوين موسز والعداء كارل لويس من الولايات المتحدة، وعداء المسافات الطويلة سعيد عويطة من المغرب وسباستيان كو من بريطانيا وبطل القفز بالزانة سيرجي بوبكا من الاتحاد السوفييتي سابقًا، وبطل سباق العشاري دالي طومبسون من بريطانيا.

أما في مسابقات النساء فإن العداءة ماريتا كوخ والعداءة وبطلة الوثب الطويل هيكي دريزلر من ألمانيا الشرقية (سابقاً) كانتا من الشخصيات البارزة الرئيسية في الثمانينيات من القرن العشرين. ومن الشخصيات الرياضية المهمة أيضًا كل من العداءة فلورنس جريفث جوينر وبطلة الوثب الطويل ولاعبة مسابقة السباعي جاكي جوينر كيرسي من الولايات المتحدة الأمريكية.

5- تاريخ ألعب القوى في الجزائر:

عرف النصف الأول من القرن العشرين بروزا لافتا لعديد الرياضيين في عهد الاستعمار الفرنسي، ورغم أنهم تألقوا بشكل مميز في المحافل الدولية حاملين للراية الفرنسية إلا أنهم في الحقيقة عرفوا كيف يرفعون أيضا اسم الجزائر المستعمرة عاليا، خاصة في الرياضات الفردية، وفي مقدمة ذلك رياضة ألعاب القوى، على غرار البطل الأولمبي الوافي بوقرة ووحش المضامير علي ميمون عكاشة وأسماء كثيرة كانت أمام حتمية البروز في رياضة ألعاب القوى ورياضات أخرى من أجل الرد ميدانيا على القهر والظلم والتهميش.

تعد ألعاب القوى أول رياضة تبناها الجزائريون مطلع القرن العشرين، وبالضبط في العام 1912، حين تم اختيار أحمد جبايلي في فريق فرنسا لخوض غمار البطولة الدولية للعدو (ما يقابل بطولة العالم حاليا) والألعاب الأولمبية بستوكهولم.

في السنة الموالية احتل محمد اربيدي مرتبة مرقومة (الثاني في العدو الدولي) قبل أن يرتب في المرتبة السادسة والعشرين عام 1914. في شهر مارس من الشهر نفسه حاز أحمد جبايلي على لقب مراطون في لندن، وفي نفس اللحظة تقريبا أصبح مولود شفاري بطل فرنسا في الماراطون .

في 1922 توج محمد المامن أبيدي بطلا لفرنسا في المراطون وبطل العدو الريفي عام 1923. أما محمد بداري الذي يعد من مواليد 1900 بقسنطينة فقد نشط في تخصص العدو الريفي وتوج بلقب بطل فرنسا في 1923 و1929، كما احتل المرتبة الثانية في عدو الأمم بغلاسكو عام 1927. أما حميدة عداش فهو عداء المسافات المتوسطة، وهو خريج نادي ليل، حيث ركض في أعلى المستويات إلى غاية 27 سنة، ومن أشهر إنجازاته احتلال مكانة في نهائي 10 آلاف متر في بطولة أوروبا عام 1962 وله 7 مشاركات في عدو الأمم.

الوافي بوقرة بطل عالمي رفع راية فرنسا وقوبل بالتهميش

وهو الوافي بوقرة (خريج نادي ألعاب القوى في الشركة العامة بباريس) الذي توج بلقب بطل العالم في المراطون، وبعد سنة واحدة فقط من بداياته أصبح بوقرة الوافي محل الإهتمام، ما جعل مشاركته في الألعاب الأولمبية أمرا بديهيا. وقد أنهى السباق في المرتبة السابعة، وهي نتيجة كانت في مستوى طموحات الشاب الجزائري والآمال المعلقة عليه من طرف الفدرالية الفرنسية لألعاب القوى. وقد هيمن بوقرة الوافي بين 1924 و1928 على المنافسات الفرنسية بشكل لافت، لكن لم يحظ بالتقدير اللازم من طرف الجهات الفرنسية، في الوقت الذي كان قادرا على فرض نفسه في المستوى العالمي، حيث ذهب البعض إلى القول بأن طيبته وأخلاقه كانت سببا في تحطيم حياته ومشواره، وهو الذي صنع التميز في 11 أوت 1928، حين أحدث مفاجأة مدوية في ملعب أمستردام، بعدما تفوق على المرشح الشيلي مانوال بلازا، ونال الميدالية الذهبية الأولمبية للجزائر المستعمرة.

عكاشة.. وحش المضامير الذي حصد جميع الألقاب

من جانب أخر، فقد برز عديد من الرياضيين الجزائريين في عهد الاستعمار الفرنسي، مثل حمود عامر الذي نال الذهبية في سباق 10 آلاف متر خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط بلندن، حيث كان مختصا في مسافة 3 آلاف متر حواجز، كما حقق علي براكشي الرقم القياسي في القفز الطويل بـ 7.91 متر الذي دام 26 سنة، أما الفتى بداري فقد كان بطل فرنسا في العدو لعامي 1927 و1929، واحتل المراتب الثانية والثالثة والعاشرة في العدو الريفي نهاية العشرينيات، ويمكن ذكر أيضا باتريك المبروك

الذي يعد رائد المسافات المتوسطة، حيث صنع التميز بحصوله على المرتبة الخامسة في أولمبياد هلسنكي 1952 وفضية البطولة الأولمبية عام 1950 وذهبية ألعاب البحر المتوسط بالإسكندرية عام 1951، كما توج بتسعة ألقاب كبطل فرنسا، ويمكن أيضا ذكر بومعزة وعميروش ونوا خالد الذي احتل المرتبة الـ 12 في مراطون برلين عام 1926. وفي العام 1945 برز وحش المضامير علي ميمون عكاشة الذي أصبح بطل فرنسا مرتين في 5 آلاف و10 آلاف متر، حيث حصد أكبر عدد من الألقاب والميداليات، بدليل أنه بطل فرنسا 5 مرات في مسافة 800 متر ونال 5 ألقاب في مسافة 1500 متر، وخمسة أخرى في سباق 5 آلاف متر و10 آلاف متر، وحقق 6 انتصارات في العدو الريفي.

أما دوليا فقد فاز مرتين في العدو الدولي 49 و51 ونال فضيتين في أولمبياد هلسنكي في سباقي 5 آلاف و10 آلاف متر عام 1952، ولحد الآن يبقى عكاشة أحد الوجوه الكبيرة في العاب القوى العالمية. وقد خلفه جزائريون آخرون في تاريخ ألعاب القوى مثل حمود عامر وحميدة عداش المختصين في المسافات الطويلة، وعدائين ممتازين في العدو الريفي مثل وعلي براقشي (بطل في القفز الطويل). وقد حمل الثلاثي الأخير الألوان الوطنية تزامنا مع نيل الجزائر للاستقلال.

المحور الثاني: القوانين و التحكيم

- **المحاضرة الأولى: موجز قوانين منافسات الجري**
- **المحاضرة الأولى: موجز قوانين منافسات القفز**
- **المحاضرة الأولى: موجز قوانين منافسات الرمي**

المحاضرة الأولى: موجز قوانين منافسات الجري

1- قياسات المضمار:

- يجب أن يكون طول المضمار القانوني 400 م, ويجب أن يتألف من مستقيمين ومن منعرجين متساويي نصفي القطرين.

يجب أن يحدد الجانب الداخلي للمضمار (غير العشبي) بواسطة حافة la lisse مصنوعة من مادة مناسبة ارتفاعها 5 سم تقريبا وعرضها الأدنى 5 سم، وإذا كان هناك جزء من المضمار تزال حافته مؤقتا من أجل مسابقات الميدان، فإن مكانها يجب أن يعلم بخط أبيض عرضه 5 سم توضع عليه أقماع أو أعالم ارتفاعها الأدنى 20 سم بحيث يتطابق طرف قاعدة القمع أو حد عصا العلم مع حافة الخط الأبيض الأقرب إلى المضمار، وأن توضع على مسافات لا تزيد الفواصل بينها عن 4م، ويطبق على المضمار العشبي ما طبق على الأجزاء القابلة للإزالة المؤقتة.

ويجب أن تركز الأعلام بحيث تشكل زاوية 60 درجة مع الأرض البعيدة عن المضمار. وتعتبر الأعلام التي تبلغ أبعادها 25 × 20 سم والمركبة على عصا طولها 45 سم أكثر الأنواع الملائمة لهذا الغرض.

- يجب أن تجرى القياسات على بعد 30 سم إلى الجهة الخارجية من الحافة الداخلية للمضمار, وعند عدم وجود حافة عالية للمضمار ارتفاعها 5 سم تجرى القياسات على بعد 20 سم من الخط الذي يحدد الجانب الداخلي للمضمار أو الرواق.

- يجب أن تقاس مسافة السباق من حد البداية الأبعد عن خط النهاية إلى حد خط النهاية الأقرب إلى البداية.

- يجب أن يكون لكل متسابق في السباقات التي ترقى لغاية 400 م، رواق مستقل عرضه 1،22م زائد أو ناقص 0،01م، وأن يكون الرواق موضح بخطوط بيضاء عرضها 5 سم، و يجب أن يكون لكل الأروقة نفس العرض.

- يجب أن يتسع المضمار في المنافسات الدولية لـ 8 أروقة.

- يجب أن لا يزيد الميل الجانبي للمضمار عن 1 / 100 والميل الكلي نزولا في اتجاه الجري عن 1 / 1000.

2- قوانين الإنطلاق:

1- يجب أن توضح بداية السباق بواسطة خط أبيض عرضه 5 سم.

- يجب في كل السباقات التي لا تجرى في أروقة أن يكون خط البداية على شكل قوس بحيث يبدأ كل المتسابقين منه وعلى مسافة متساوية البعد عن خط النهاية.

- ترقم المراكز في المسابقات لكل المسافات من اليسار إلى اليمين عند مواجهة اتجاه الجري.

2- يجب أن تبدأ كل السباقات بصوت طلقة من مسدس حكم الإنطلاق، أو من طلقة جهاز الإنطلاق المعتمد والتي يجب أن تطلق في الهواء إلى الأعلى وذلك بعد أن يتأكد حكم الإنطلاق من أن جميع المتسابقين في حالة استقرار وفي وضع البدء الصحيح.

3- يقف المتسابقون استعدادا للسباق على خط تجمع, أو خطوط تجمع (انتظار) خلف خط البداية أو خطوط البداية (حسب الحالة)، بمسافة 3 أمتار استعدادا لبدء السباق.

4- يجب أن تكون أوامر حكم الإنطلاق في كل السباقات التي ترقى لغاية 400 م على الشكل التالي: خذ مكانك on your marks ثم استعد "Set" وعندما يصبح كل المتسابقين في وضع الإستعداد يطلق المسدس أو يفعل جهاز الإنطلاق المعتمد.

- ويكون النداء في المسابقات أكبر من 400 م " خذ مكانك ", ثم " الطلقة" وذلك بعد استقرار كل المتسابقين.

- يجب أن لا يلمس المتسابق خط البداية أو الأرض أمامه بيديه أو بقدميه عند اتخاذ وضعية الإستعداد في المسافات القصيرة، وفي وضع خذ مكانك في السباقات الأطول لا يجوز أن يلمس المتسابق الأرض بإحدى يديه أو بكلتيهما.

5- إذا لم يقتنع حكم الإنطلاق لأي سبب كان بأن جميع المتسابقين جاهزون لمباشرة البدء، بعد أن يكونوا قد اتخذوا " أماكنهم " وفق النداء، فإن عليه أن يأمر كل المتسابقين بالتراجع عن أماكنهم. ويكون على مساعديه عندها أن يعيدوا جميعهم على خط التجمع / أو خطوط التجمع على بعد 3 أمتار من خط / أو خطوط البداية.

6- إذا كان البدء في رأي حكم الإنطلاق أو معيد البدء غير منصف, فإن عليه أن يعيد المتسابقين بطلقة مسدس ثانية. ثم تتم إعادة السباق من جديد.

1-2 الإنطلاقة الخاطئة: يعتبر المتسابق قد إرتكب إنطلاقة خاطئة:

1- إذا قام بتقدير حكم الإنطلاق بحركة البدء قبل إطلاق الطلقة.

2- إذا قصر مدة معقولة (في تقدير حكم الإنطلاق) عن الإستجابة للنداء " خهذ مكانك " أو " استعد" حسب الحالة.

3- إذا قام بعد النداء " خذ مكانك " بالتشويش على المتسابقين الأخرين بإصدار صوت أو غير ذلك.

العقوبة:

4- إبتداءا من أول كانون الأول 2010

يستبعد ما عدا في المسابقات المركبة السباعي و العشاري أي متسابق يرتكب بداية خاطئة.

5- عند ارتكاب البداية الخاطئة يكون على مساعد حكم الإنطلاق أن يقوم بما يلي:

- يستبعد المتسابق الذي ارتكب البداية الخاطاة من السباق.
- يرفع بطاقة حمراء أمامه, ويضع علامة على المكعب الذي يحدد رواقه الخاص.
- ينذر كل المتسابقين المشاركين في السباق برفع بطاقة صفراء تمرر أمامهم من قبل مساعد أو أكثر من مساعدي حكم الإنطلاق كإشارة تنبيه لهم.

6- عمليا عندما يرتكب متسابق أو أكثر بدءا خاطئا، يميل الأخرون إلى اللحاق به. وعلى الحكم أن يعاقب المتسابق أو المتسابقين الذين تسببوا في رأيه بارتكاب البدء الخاطئ فقط.

7- إذا لم يكن البدء الخاطئ عائدا إلى أي من المتسابقين، فلا يتوجب اتخاذ عقوبة بحق أحد. ويكتفى عندها بإبراز البطاقة الخضراء أمام كل المتسابقين.

3- السباق:

-يجب أن يكون اتجاه الجري بحيث تكون اليد اليسرى إلى الداخل.

- ويجب أن ترقم الأروقة بحيث يكون رقم / 1 / للرواق الداخلي من جهة اليد اليسرى.

1-3 الإعاقة:

1- إن أي متسابق مشترك في المنافسة يصدم أو يعترض طريق متسابق آخر بحيث يعيق تقدمه يجب أن يكون عرضة للإستبعاد من المسابقة.

2- للحكم سلطة إعادة السباق مستثنيا منه أي متسابق تم استبعاده،

3- للحكم صلاحية أن يسمح في حال التصفيات لأي متسابق أو متسابقين تأثروا جديا نتيجة التصادم أو الإعتراض باستثناء أي متسابق مبعد بالإشتراك في التنافس في دور لاحق من أدوار المسابقة. ويجب عادة أن يكون مثل هذا المتسابق أو المتسابقين قد أنهوا السباق بجهد صادق.

4- للحكم أيضا سلطة الأمر بإعادة السباق في ظروف استثنائية، بغض النظر عن حدوث استبعاد، إذا كان يرى أن من العدل والمعقول فعل ذلك.

3-2 الجري في الأروقة:

1- يجب على المتسابق أن يلتزم بالجري في الرواق المخصص له من بداية السباق إلى نهايتة في كل السباقات التي يتم إجراؤها في الأروقة.

2- ينطبق أمر الجري في حارات على أي جزء من السباق يجرى في حارات.

3- يجب في مسابقة / 800 / م أن يجري المتسابق في رواقه المخصص حتى يصل قوس المغادرة في نهاية المنعرج الأول (حيث يحق للمتسابقين ترك أروقتهم المخصصة)

- يرسم خط المغادرة، خط ترك الأروقة عبر المضمار على شكل قوس عرضه 5 سم مبين من كل من نهايتيه بعلم ارتفاعه 1،50 م, مثبتين خارج المضمار على بعد 30 سم من حدود أقرب رواق.

- يجوز في المنافسات الدولية أن تتفق الدول على عدم استخدام الأروقة في سباق 800 م جري.

4- إذا اقتنع الحكم بناء على تقرير حكم أو مراقب أو غير ذلك بأن متسابقا جرى طوعا خارج رواقه، فإن هذا المتسابق يجب أن يستبعد.

3-3 عدم الإستبعاد:

1- إذا ما د فع متسابق، أو أجبر من قبل شخص آخر على الجري خارج رواقه، و إذا لم تكن لهم هناك فائدة مادية قد اكتسبت، فإن هذا المتسابق يجب أن لا يستبعد.

2- لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج رواقه في الخط المستقيم، والذي لم يكسب أية فائدة.

3- لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج الخط الخارجي لرواقه في المنعرج، دون أن يكسب فائدة مادية بذلك، إذا لم يعق متسابقا آخر.

3-4 مغادرة المضمار:

- يجب أن لا يسمح لمتسابق غادر المضمار طوعا بالعودة لإكمال السباق.

4- النهاية:

4- يجب أن تحدد نهاية السباق بخط أبيض عرضه 5 سم.

2- تخطط التقاطعات في الأمتار العشرة الأخيرة قبل خط النهاية بخطوط لتسهيل عملية تصوير النهاية.

3- يجب تحديد ترتيب وصول المتسابقين بناء على وصول أي جزء من جذع المتسابق إلى المستوى القائم على الحد الأقرب من خط النهاية، من جهة البداية.

5- التوقيت و تصوير النهاية:

5-1 التوقيت اليدوي:

1- يجب أن يكون مكان الميقاتيين على امتداد خط النهاية من الجهة الخارجية للمضمار.

- ويجب إن أمكن أن يوضع الميقاتيون على مسافة لا تقل عن 5 أمتار من الحافة الخارجية للمضمار لكي يستطيع جميع الميقاتيين أن يحصلوا على رؤية جيدة وواضحة لخط النهاية.

- ويتوجب إعداد منصة للجلوس متدرجة ترتفع نحو الأعلى باتجاه الجهة الخارجية

2- على الميقاتيين أن يستعملوا إما:

- ساعات توقيت يدوية.

- و ميقاتيات إلكترونية تشغل يدويا وذات شاشات قراءة رقمية.

وتعرف جميعها في القانون باسم ساعات.

3- يجب تسجيل أزمنة الدورات والأزمنة الوسطية إما:

- من قبل أعضاء معينين في فريق للتوقيت, مستخدمين ساعات قادرة على أخذ أكثر من وقت

- أو من قبل ميقاتيين إضافيين

4- يجب أن يؤخذ الزمن بدءا من (وميض / دخان) المسدس أو الجهاز المعتمد.

5- يجب أن يأخذ وقت الفائز في كل مسابقة من طرف ثلاثة ميقاتيين رسميين (يكون أحدهم رئيسا)، وميقاتي أو ميقاتيان إضافيان.

- لا ينظر إلى الأزمنة المسجلة بساعات الميقاتيين الإظافيين ما لم تخفق ساعة أو أكثر من ساعات الميقاتيين الرسميين في تسجيل الزمن بدقة.

- في تلك الحالة يستدعى الميقاتيون الإظافيون بالترتيب المقرر مسبقا، بحيث يسجل زمن الفوز الرسمي في كل السباقات ثلاث ساعات.

6- يجب أن يعمل كل ميقاتي بشكل مستقل، دون أن يري ساعته، أو يناقش زمنه مع أحد.

- وأن يدون زمن على الإستمارة الرسمية، وأن يسلمها بعد توقيعها إلى رئيس الميقاتيين.

- يحق لرئيس الميقاتيين أن يفحص الساعات لكي يتحقق من صحة الأزمنة المقدمة.

7- يجب أن تتم قراءة الرقم وتسجيله في كل السباقات التي يتم توقيتها يدويا على المضمار إلى عشر الثانية الأطول .

ويجب في كل السباقات التي تجرى جزئيا أو كليا خارج الملعب المدرج أن تحول الأزمنة المسجلة إلى الثانية الكاملة التالية الأطول،

مثال: 2،09،44،3 ساعة تسجل 2،09،45 ساعة

- إذا توقف عقرب الساعة بين خطين يشيران إلى الزمن، فإن الزمن الأطول هو الذي يجب أن يقبل.

- إذا استخدمت ساعة توقيت تعطي الزمن إلى 1/ 100 من الثانية، أو إذا ما استعمل جهاز توقيت إلكتروني رقمي يشغل يدويا، فإن التوقيت التي لا ينتهي بالصفر في عشر الثانية يجب أن تحول لتسجل إلى العشر التالي الأطول من الثانية .

مثال: 10،11 ثا تسجل 10،2 ثا

8- إذا اتفقت ساعتان من الساعات الثلاث واختلفت الثالثة فإن الزمن الذي سجلته الساعتان المتفقتان يجب أن يكون هو الزمن الرسمي.

وإذا اختلفت الساعات الثلاثة فإن الزمن الوسط يجب أن يكون هو الزمن الرسمي.

وإذا لم يتوفر سوى زمنين فإن الزمن الأطول يكون هو الزمن الرسمي.

9- على رئيس الميقاتيين الذي يعمل وفق القواعد المذكورة آنفا أن يقرر الزمن الرسمي لكل متسابق، وأن يقدم النتيجة إلى أمين سر المنافسة ليتم نشره.

2-5 التوقيت الالكتروني الكلي وجهاز تصوير النهاية:

1- يجب في البطولات الدولية الكبرى استخدام جهاز توقيت الكتروني كامل معتمد من الاتحاد الدولي.

2- يجب أن يبدأ الجهاز بالعمل آليا بواسطة طلقة مسدس حكم الإنطلاق أو جهاز البدء المعتمد.

كما يجب أن يستمر في العمل مع التقاط الصور النهائية التي يجب أن تترافق بمقياس زمني مدرج حتى 1/100 من الثانية.

3- يجب أن يسجل الجهاز بشكل آلي أزمنة النهاية للمتسابقين، وأن يكون قابلا لإنتاج صورة مطبوعة تبين زمن كل متسابق.

المحاضرة الثانية: موجز قوانين منافسات القفز

شروط عامة:

الاحماء في منطقه التنافس (المحاولات التجريبية)

1- يمكن ان يعطى كل متنافس في مكان المنافسة، وقبل بدا التنافس محاولات تجريبية.

وفي مسابقات الرمي يتم المحاولات التجريبية بترتيب سحب القرعه وتحت اشراف الحكام.

2- لا يسمح للمتسابقين بعد بدء المنافسة ان يستخدموا بغرض التمرين ما يلي حسب الحالة :

(أ)- طريق الاقتراب او منطقة الاقتراب.

(ب)- ادوات المنافسه.

(ج)- الدوائر او الارض داخل مكان الرمي، سواء بأدوات او بدون ادوات.

العلامات:

- توضع العلامات في جميع مسابقات الميدان التي يستخدم فيها رواق الاقتراب على جانب هذا الرواق .
- باستثناء الوثب العالي حيث يمكن وضع العلامات على مسار الاقتراب .
- يحق للمتسابق ان يستخدم علامة او علامتين (من العلامات التي تقدمها او تعتمدها اللجنة المنظمه) لتساعده في إقترابه و إرتقائه .
- وإذا لم تكن مثل تلك العلامات قد اعدت رسميا، فان للمتسابق ان يستعمل شريطا لاصقا (ولكن ليس طباشورا، او مادة مشابهة، او اي شيء يترك اثرا تصعب ازالته)

ترتيب التنافس:

- على المتسابقين ان يتنافسوا بالترتيب المسحوب بالقرعة.
- وينبغي عندما يكون هناك دور للتأهيل، ان يجري سحب جديد للقرعة للدور النهائي.

المحاولات:

1- يجب عندما يكون عدد المتنافسين اكثر من ثمانية، في كل مسابقات الميدان عدا الوثب العالي والقفز بالزانة، ان يمنح كل متسابق ثلاثة محاولات، ويمنح المتسابقون الثمانية الذين حققوا افضل الانجازات الصحيحة، ثلاث محاولات اضافية.

– وعند حدوث مشكل على مركز التأهيل الأخير فان حل هذا المشكل يجب ان يكون كما هو موضح في الفقره الخاصة بعقد التعادل اللاحقة.

2– وعندما لا يكون هناك سوى ثمانية متنافسين او اقل: يجب ان يسمح لكل متنافس بأداء ستة محاولات .

3– اذا اخفق اكثر من متسابق واحد في تحقيق محاوله صحيحة خلال الادوار الثلاثة الأولى فان هؤلاء المتسابقون يجب ان ينافسوا في الادوار اللاحقة قبل اصحاب المحاولات الصحيحة / وبنفس ترتيبهم الخاص في سحب القرعه الاصلي .

4– وفي كلتا الحالتين يجب ان يكون ترتيب التنافس للدور الرابع والخامس على عكس نظام التصنيف المسجل بعد المحاولات الثلاث الاولى.

– ويكون التنافس للدور الاخير معاكسا لنظام التصنيف المسجل في الدور الخامس.

– عند تعديل ترتيب التنافس، وكان هناك تعادل على اي مركز، فان المتعادلين يجب ان يتنافسوا بالترتيب الاساسي للقرعة الاصلية.

5– باستثناء القفز العالي و القفز بالزانة، لا يعطى أي متسابق أكثر من محاولة مسجلة واحدة في أي دور من أدوار المنافسة.

6– يجوز في جميع المنافسات الدوليه عدا بطولات العالم والبطولة الاولمبية، ان يخفض عدد المحاولات في مسابقات الميدان الافقية، وهذا التخفيض يجب ان يقر من قبل الهيئة الوطنيه، او الهيئة الدوليه المشرفه على المنافسه .

منافسات التأهيل:

1– يجب إقامة دور للتأهيل في مسابقات الميدان التي يكون عدد المتنافسين فيها اكبر كثيرا من ان تقام المنافسه بشكل مقبول في دور (نهائي) واحد.

– وعند اقامه دور تمهيدي يكون على المتسابقين جميعا ان يشاركوا في التنافس، ويجري التأهل من خلال هذا الدور.

– لا تعتبر الارقام المسجله في دور التأهيل جزءا من المنافسه الحقيقية.

2– يجب ان يسمح في منافسات التأهيل لكل متسابق – فيما عدا الوثب العالي والقفز بالزانة – باداء ثلاث محاولات.

– والمتسابق الذي يحقق معيار التأهيل مرة، يجب ان لا يستمر في التنافس.

الإعاقة:

– اذا ما اعيق متسابق لأي سبب كان اثناء المحاوله، فان للحكم سلطه منحه محاوله بديله.

التأخير:

1– ان المتسابق الذي يتأخر في اداء محاولته في مسابقه ميدان دون سبب مبرر، يعرض نفسه لاحتساب محاولته محاولة مرفوضة، ولتسجيلها على أنها محاولة فاشلة.

– و تترك للحكم مسألة تقرير معنى التأخير غير المبرر بعد وضع كل الظروف المحيطة بالإعتبار.

2– على المسؤول الرسمي: ان يشير للمتسابق بان كل شيء جاهز لبدء المحاوله، ويجب ان يبدأ احتساب الزمن المسموح به لاداء المحاوله من هذه اللحظه.

– واذا ما قرر المتسابق بعد ذلك، ان لا يؤدي المحاوله، فانها يجب ان تعتبر محاوله فاشله متى انقضى الزمن المسموح به لاداء المحاوله.

3– اذا كان الزمن المسموح به قد انقضى، وكان المتسابق قد بدا محاولته، فان تلك المحاوله يجب ان لا ترفض.

– يجب عادة ان لا يتم تجاوز الزمن المحدد للمحاوله في المسابقات الفرديه وهو في الاحوال العاديه دقيقه واحده.

مغادره ارض المنافسه:

– يمكن للمتسابق – بموافقه ومرافقه من المسؤول الرسمي– ان يغادر المكان الذي تجرى عليه المسابقه خلال سير المنافسه.

تغيير مكان المنافسه:

– للحكم المختص سلطه تغيير مكان المنافسه اذا كانت الظروف في رأيه تبرر تلك التغيير

– ومثل ذلك التغيير يجب ان يتم فقط، بعد ان يكون الدور الحالي قد استكمل

– لا تعتبر قوه الريح، ولا تغيير اتجاهها شرطا كافيا لتغيير مكان المنافسه.

عقدة التعادل:

1– باستثناء الوثب العالي والقفز بالزانا – يجب في مسابقات الميدان ان يتم حل عقدة التعادل: بالرجوع الى ثاني افضل انجاز حققه المتسابقون، واذا لم تحل العقده، فالى ثالث افضل انجاز... وهكذا.

– اذا بقيت العقده قائمه وكانت تتعلق بالمركز الاول: فان على المتسابقين الذين حققوا نفس النتائج ان يتنافسوا من جديد بنفس ترتيب ادوارهم السابقه، وذلك في محاوله جديدة، تكرر الى ان تحل العقده.

النتيجة والفوز :

– يجب ان يتم تقويم كل متسابق تبعا لأفضل محاولاته، بما في ذلك تلك النتائج التي تحققت اثناء حل العقده على المركز الاول.

الوثب الافقي

شروط عامة

القياسات:

– يجب ان تسجل المسافات في كل مسابقات الوثب الافقي الى اقرب سنتيمتر ادنى من المسافة المقاسة، اذ لم تكن هذه المسافة بالسنتيمتر الكامل.

مسار الاقتراب :

1– يجب ان يكون الحد الادنى لطول جري الاقتراب 40 متر مقاسا من خط الارتقاء الخاص الى نهاية رواق الاقتراب .

– ويجب ان يكون عرضه 1.22 متر(زائد او ناقص سنتيمتر واحد(،

– ويجب ان يعلم بخطيين ابيضين بعرض 5 سم .

2– يجب ان يكون الحد الاقصى لميل مسار الاقتراب في العرض 1/ 100، و الميل الكلي الأقصى باتجاه الجري 1000/1 .

الوثب الطويل

المنافسة و المحاولات الفاشلة:

1– يفشل المتسابق إذا:

(أ)– لمس الأرض أثناء الارتقاء ما بعد خط الارتقاء بأي جزء من جسمه، سواء بالجري دون وثب، أو أثناء حركة الوثب، أو:

(ب)– ارتقاء من خارج إحدى نهايتي لوحة الارتقاء، سواء بعد امتداد خط الارتقاء أو قبله.

(ج)– لمس الارض بين خط الارتقاء ومنطقه الهبوط .

(د)– استخدم اي شكل من اشكال الشقلبات، اثناء الاقتراب او اثناء حركه الوثب.

(هـ)- لمس اثناء عمليه الهبوط الارض خارج منطقه الهبوط اقرب الى خط الارتقاء من اقرب اثر تركه في الرمل .

(و)- عند مغادره منطقه الهبوط، كانت اول لمسه له خارج المنطقة اقرب الى خط الارتقاء من اقرب اثر احدثه في الرمل عند اداء الهبوط، بما في ذلك اي اثر نتج عن عدم التوازن عند الهبوط الذي كان بكامله داخل منطقه الهبوط، ولكن اقرب الى خط الارتقاء من الاثر الاول الذي احدثه اثناء الهبوط.

لا تعتبر المحاولة فاشلة في الحالات التالية

- يجب أن لا يعتبر جري المتسابق خارج الخطين الابيضين اللذين يحددان مسار الاقتراب في اي نقطة كانت خطأ .

- يجب وفق البند اعلاه ان لا يحتسب خطأ، لمس جزء من حذاء او قدم المتسابق الارض خارج احدى نهايتي لوحه الارتقاء قبل خط الارتقاء .

- يجب ان لا يحتسب خطأ لمس المتسابق اثناء الهبوط بأي جزء من جسمه الارض خارج منطقه الهبوط، ما لم يكن هذا اللمس هو التماس الاول، او ان يكون مخالفا للبند (هـ) اعلاه.

- ويجب ان لا يحتسب خطأ، عودة المتسابق عبر منطقه الهبوط بعد ان يكون قد غادرها بشكل صحيح .

- باستثناء ما هو مبين في البند (1)(ب) اعلاه، لا تحتسب المحاولة فاشلة اذا ارتقى المتسابق قبل ان يصل الى لوحه الارتقاء.

قياس مسافة الوثبة

1- يجب ان تقاس كل الوثبات من اقرب اثر احدثه المتسابق بأي جزء من جسمه في منطقه الهبوط الى خط الارتقاء او الى امتداده، ويجب ان يؤخذ القياس عموديا على خط الارتقاء او امتداده.

2- عند استعمال شريط القياس يكون راس الشريط الدال على الصفر عند اقرب اثر تركه المتسابق، وتقرا المسافة عند خط الارتقاء.

لوحة الارتقاء:

1- يجب أن تعلم منطقة الارتقاء بواسطة لوحة تدخل في الأرض لتصبح على مستوى مسار الاقتراب، و مستوى سطح منطقة الهبوط.

- يعتبر حد اللوحة الأقرب على منطقة الهبوط هو خط الارتقاء،

– توضع خلف خط الارتقاء مباشرة لوحة دلالة مغطاة بمعجون (بلاستيسين) بغرض مساعده الحكام.

2– يجب ان تكون المسافة بين خط الارتقاء والطرف البعيد لمنطقه الهبوط 10 م على الاقل.

3– يجب ان يكون خط الارتقاء على مسافة تتراوح بين1 م و 3 م عن اقرب طرف من اطراف حفره الوثب.

بنيه وتركيب لوحه الارتقاء:

– يجب ان تكون لوحة الارتقاء مستطيلة الشكل، ومصنوعة من الخشب، او من ماده صلبة مناسبة أخرى، مدهونة باللون الابيض.

– يبلغ طول لوحه الارتقاء 1،22 م زائد/ ناقص 1 سم وعرضها 20 سم زائد او ناقص 2 ملم.

لوحه الدلالة ذات المعجون: la plasticine

– ويجب ان تتألف من لوح صلب مصنوع من الخشب او من اية مادة صلبة اخرى مناسبة، طوله 1.22 متر (زائد/ ناقص 1 سم)، و عرضه 10 سم (زائد أو ناقص 2 مم)

– يطلى اللوح باللون مغاير للون لوحة الارتقاء، ويجب إن أمكن ان يكون للمعجون لون ثالث.

– يركب لوح المعجون في مجرى، او في رف عند لوحه الارتقاء بعد خط الارتقاء مباشره اي من جهة منطقه الهبوط على مسار الاقتراب.

يجب ان يبرز سطحه عن مستوى لوحه الارتقاء بمقدار 7 مم (زائد او ناقص 1 مم)

يجب ان تميل حافة اللوح بزاوية 45 درجه، بحيث ان الحافه الاقرب الى مسار الاقتراب تغطى بطبقه من المعجون على امتداد طولها بسمك 1 مم، او ان تقطع بحيث ان المجرى يميل عندما يملا بالمعجون بزاوية 45 درجه.

– يجب ان يغطي الجزيء العلوي من لوحة الدلالة ايضا ولمسافة 10 مم تقريبا وعلى امتداد طولها الكامل بطبقة من المعجون.

– يجب عند تركيب لوحة الدلالة في المجرى التجويف أن تشكل كل الأجزاء معا كلا صلبا متماسكا بما يكفي لتقبل كامل قوة قدم المتسابق.

– ويجب ان يكون سطح لوحة الدلالة من مادة مناسبة بحيث ان مسامير حذاء المتسابق تتشبث بها ولا تنزلق عنها.

– ويجب أن تكون تسوية طبقة المعجون وتنعيمها ممكنة بواسطة محدلة صغيرة أو بمكشطة ذات شكل مناسب بهدف إزالة طبعة قدم المتسابق.

ملاحظة: من المفيد جدا توفر لوحات معجون إضافية، وان يكون استبدالها سهلا بحيث لا تؤخر عمليه ازالة طبعة القدم سير المنافسة.

منطقة الهبوط:

1– يجب ان يكون الحد الادنى لعرض منطقة الهبوط 2.75 متر والحد الاقصى له 3 م، ويجب ما أمكن ان تكون في موضع يتطابق فيه منتصف مسار الاقتراب الطولي مع منتصف منطقة الهبوط الطولي.

ملاحظه: عندما لا يكون محور مسار الاقتراب على امتداد منتصف منطقة الهبوط الطولي، يجب وضع شريط، أو شريطين إذا لزم الأمر على طول منطقة الهبوط بحيث يتحقق المطلوب فيما سبق.

2– تملأ منطقة الهبوط برمل ناعم رطب، يكون سطحه العلوي على مستوى لوحة الارتقاء.

المحاضرة الثالثة: موجز قوانين منافسات الرمي

شروط عامة

الأدوات الرسمية:

1- يجب في كل المنافسات الدولية أن تطابق مواصفات الأدوات المستخدمة مواصفات الإتحاد الدولي.

- و يجب أن تستخدم فقط تلك الأدوات التي تحمل شهادة اعتماد سارية المفعول من الاتحاد الدولي.

الأوزان الرسمية لأدوات مسابقات الرمي

الأداة	النساء (جميع الفئات)	الرجال (ناشئين)	الرجال(شباب)	الرجال (أكبار)
الجلة	4.00 كغ	5.00 كغ	6.00 كغ	7.260 كغ
القرص	1.00 كغ	1.50 كغ	1.75 كغ	2.00 كغ
المطرقة	4.00 كغ	5.00 كغ	6.00 كغ	7.260 كغ
الرمح	600 غ	700 غ	800 غ	800 غ

الجدول رقم 3-1 للأوزان الرسمية لجميع تخصصات الرمي

2- باستثناء ما هو مشترط لاحقا يجب ان تقدم اللجنة المنظمة مثل هذه الأدوات.

- ويمكن للمندوبين الفنيين ان يسمحوا للمتسابقين باستخدام ادواتهم الخاصة، او تلك المقدمة من المزودين شريطة أن تحمل هذه الادوات شهادة مصادقة من الاتحاد الدولي، وان تدقق وتعلم بأنها معتمدة من قبل اللجنة المنظمة قبل المنافسة.

- وان تكون متاحة لكل المتسابقين.

- ولا تقبل مثل هذه الادوات اذا كان نفس النموذج منها متوفرا في القائمة المقدمة من اللجنة المنظمة.

3- يجب ان لا تجري أي تعديلات على اي من الادوات المستعملة اثناء المنافسة.

الوقاية الشخصية:

(أ)- يجب ان لا يستخدم المتسابق ايه وسيله من اي نوع كان، مثل ربط اصبعين او اكثر بشريط.

- او مثل استعمال اوزان متصلة بالجسم، مما يمكن ان يقدم للمتسابق بأي شكل مساعدة مادية عند اداء المحاولة.

– ويجب ان لا يستخدم المتسابق رباطا على اليد، إلا حينما تكون هناك حاجه لتغطيه قطع مفتوح او جرح.

(ب)– يجب ان لا يستخدم المتسابق قفازات إلا في رمي المطرقة.

(ج)– يمكن للمتسابق بغرض الحصول على قبضة افضل ان يستعمل مادة مناسبة على يديه فقط.

– يحق لمتسابقي دفع الجلة ان يضعوا مادة مناسبة على اعناقهم.

(د)– يمكن للمتسابق ان يرتدي حزاما من الجلد، او من مادة مناسبة اخرى لكي يحمي العمود الفقري من الإصابة.

(هـ)– يحق للمتسابق في في دفع الجلة ان يضع ضمادا او رباطا على المعصم لحمايته من الإصابة.

(و)– يمكن للمتسابق ان يلبس واقيات اخرى مثل المشد الداعم للركبة، شريطة أن يكون قد حصل على موافقة من الاتحاد الدولي، و بناء على نصيحة طبية باستخدامها في المنافسة.

دائرة دفع الجلة:

1– يجب أن يصنع إطار الدائرة من طوق من الحديد أو الصلب أو من مادة مناسبة أخرى.

– تكون حافة الطوق العليا على مستوى الارض الخارجية، ويمكن ان تكون الارض المحيطة بالدائرة من الاسمنت او من مادة صناعية، او من الاسفلت او الخشب او من اي مادة صلبة اخرى.

– ويمكن ان تكون الارض داخل الدائرة من الاسمنت او الاسفلت او من مادة اخرى على ان تكون صلبة وغير زلقة. ويجب ان يكون سطحها مستويا واخفض من سطح حافة الطوق المعدني للدائرة بمقدار 1.4 – 2.6 سم اي وسطيا 2 سم.

2– يجب ان يكون القطر الداخلي للدائرة 2.135 م بزيادة او نقصان نصف سم.

– يجب ان يكون سمك الإطار المعدني 6 مم على الاقل ويجب ان يكون ابيض اللون.

3– يجب ان تزود دائرة رمي الجلة بلوحة ايقاف تنطبق على قوس طوق الدائرة من الامام طولها 120 – 122 سم وارتفاعها 10 سم تدهن باللون الابيض.

4– يجب ان يرسم خط ابيض عرضه 5 سم يمتد من قمة الإطار المعدني لمسافة 75 سم الى كل من جانبي الدائرة في الوسط وهذا الخط الابيض يمكن ان يدهن او يصنع من الخشب المدهون بالأبيض او من مادة مناسبة اخرى.

يشكل الحد الخلفي لهذين الخطين الابيضين خارج الدائرة امتدادا للخط الوهمي الذي يمر بمركز الدائرة، مشكلا زاويتين قائمتين مع المحور المنصف لمجال سقوط الأداة.

5- لا يحق للمتسابق ان يرش او ينثر اية مادة في الدائرة او على حذائه، او يخشن سطح الدائرة.

مجال سقوط الأداة :

1- يجب أن تكون أرض مجال سقوط الأداة من رماد الفحم، أو من العشب أو من مادة مناسبة أخرى، بحيث تترك الأداة أثرا واضح عند سقوطها عليه.

2- يجب ان لا يزيد الميل الكلي الأقصى لمجال السقوط انحدارا باتجاه الرمي عن 1/ 1000

3- يجب ان يكون مجال سقوط الأداة محددا بخطين عرض كل منهما 5 سم والزاوية بينهما 34.92 درجة، بحيث ان الحدين الداخليين لهذين الخطين اذا ما مددا فسيمران من مركز دائرة الرمي.

ملاحظة:

يمكن رسم مجال الرمي الذي تبلغ زاويته 34.92 درجة بدقة بجعل المسافة بين نقطتين على خطي المجال تبعدان 20 مترا عن مركز الدائرة تساوي 12 مترا اي 30 × 0.60.

وهكذا تقابل زيادة كل متر من مركز الدائرة طولا زيادة في المسافة العرضية تساوي 60 سم.

المحاولات:

1- يجب ان ترمى الأدوات في رمي الجلة من الدائرة.

2- وينبغي على المتسابق ان يبدأ محاولته من وضع السكون داخل الدائرة.

3- يسمح للمتسابق ان يلمس الوجه الداخلي للطوق المعدني وان يلمس الوجه الداخلي للوحة الايقاف.

المحاولات الفاشلة:

تعتبر المحاولة فاشلة:

(أ)- اذا قام المتسابق بالتخلص بطريقة غير صحيحة من الجلة

(ب)- إذا لمس اعلى طوق الدائرة او الأرض خارجها بأي جزء من جسمه بعد دخوله الدائرة والبدء بأداة الرمية.

(ت)- إذا لمس سطح لوحة الايقاف بأي جزء من جسمه.

(ث)- اذا لمس الكرة في اول تماس لها مع الارض بعد القذف خط قطاع القذف او الارض خارجه.

(ج)- اذا غادر الرامي الدائرة قبل ان تلمس الاداة الارض بعد الرمي.

(ح)- اذا تجاوز المدة القانونية للرمي وهي في الأحوال العادية دقيقه واحده.

(خ)- اذا لمس الارض خارج الدائرة اثناء المغادرة بعد أداء الرمية من النصف الأمامي للدائرة او خطا فوق الخطين الجانبيين المحددين لمنطقة المغادرة.

شروط الرمي و القذف من دائرة:

1- يحق للمتسابق ان يوقف المحاولة بعد البدء بها، وان يضع الاداة على الارض داخل الدائرة او خارجها ويمكن ان يغادرها شريطة أن لا يكون قد ارتكب اثناء القيام بالمحاولة مخالفة للقواعد الخاصة بكل مسابقة رمي.

2- ويجب عند مغادرة الدائرة اثناء المحاولة ان يخطو خارجا كما هو مطلوب في الفقرة التالية قبل العودة الى الدائرة للبدء بمحاولة جديدة.

3- في القذف من دائرة يجب ان يكون اول تماس للمتسابق مع اعلى الطوق المعدني او الارض خارجها بشكل كامل خلف الخطين الابيضين المرسومين خارج الدائرة والى جانبيهما جانبيها واللذان يمر امتدادهما نظريا بمركز الدائرة.

4- يجب على المتسابق ان لا يغادر الدائرة حتى تلمس الاداة الارض.

5- يجب بعد كل محاولات رمي ان تعاد الاداة محمولة الى المنطقة المجاورة لدائرة الرمي، ويجب ان لا ترمى باتجاه المعاكس مطلقا.

القياسات:

1- يجب في كل مسابقات الرمي ان تسجل المسافة الى اقرب سم ادنى من المسافة المقاصة اذ لم تكن هذه المسافة بالسنتيمتر الكامل اي (في حال اجزاء السنتيمتر)

2- يجب ان تتم عمليه قياس كل رمية بعد اداء المحاولة مباشرة وذلك:

من اقرب اثر(علامة) احدثه سقوط الاداة الى الحد الداخلي لمحيط الدائرة على امتداد خط يمر بمركز الدائرة.

وضع العلامات:

- يمكن تجهيز علم مميز او علامة مميزة لتحديد افضل رميات كل متسابق، و في هذه الحالة يجب أن توضع هذه الأعلام أو العلامات على امتداد خطوط قطاع الرمي و خارجه.

- و يمكن أيضا تجهيز علم مميز أو علامة مميزة، تبين الرقم العالمي الحالي.

– و يمكن عندما يكون الأمر ملائما استخدام الأعلام المميزة، لتبيان الرقم القاري، و الوطني أو رقم المسابقة نفسها.

قذف الكرة (دفع الجلة)

المنافسة:

1- يجب ان تقذف الكرة من الكتف بيد واحدة فقط ويجب من اللحظة التي يأخذ فيها المتسابق وقفة الاستعداد في الدائرة ليبدأ القذف ان تبقى الكرة ملامسة رقبته او ذقنه، أو أن تكون قريبة جدا منهما.

2- و يجب ان لا تنزل اليد الى مستوى الادنى من هذا الوضع اثناء حركه القذف.

3- ويجب ان لا يؤتى بالكرة الى الخلف من محور خط الكتفين

لوحة الايقاف:

1- التركيب: يجب ان تكون لوحة الايقاف بيضاء ومصنوعة من الخشب او من مادة اخرى مناسبة. وتكون من الداخل على شكل قوس يطابق حده الداخلي الحد الداخلي لإطار الدائرة.

– ويجب ان توضع في منتصف المسافة بين خطي المجال، كما يجب ان تصمم بحيث يمكن تثبيتها بإحكام بالأرض.

القياسات: يجب ان يتراوح عرض اللوحة ما بين 11.2 الى 30 سم وان يبلغ طول وتر قوسها الذي له نفس نصف قطر الدائرة 1.12 م وارتفاعها 10 سم عن مستوى الارض داخل الدائرة.

كرة القذف (الكرة المعدنية):

1- التركيب: يجب ان تكون كرة القذف مصنوعة من حديد صلب، او من نحاس، او من اي معدن لا تقل صلابته عن النحاس.

المحور الثالث: أشكال التحضير و الإعداد الرياضي

- **المحاضرة الاولى: ألعاب القوى**
- **المحاضرة الثانية: أهمية رياضة ألعاب القوى من الناحية التربوية و الصحية**
- **المحاضرة الثالثة: فوائد ممارسة رياضة ألعاب القوى**

المحاضرة الأول: ألعاب القوى

1- ماهية ألعاب القوى

"ما هي رياضة ألعاب القوى"

ألعاب القوى رياضة يتنافس فيها اللاعبون في مسابقات الجري والمشي والوثب والرمي

تتكون مسابقات المضمار من سباقات في الجري والمشي لمختلف المسافات. والسباقات الميدانية مباريات في الوثب أو الرمي؛ ويمكن أن تقام لقاءات المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق. ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات.

تعد ألعاب القوى أكثر الرياضات شيوعًا في العالم. فهناك حوالي 180 دولة تنتسب إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى وهو الهيئة التي تدير ألعاب القوى وتنظّمها. ويعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوى بأرقام البطولات العالمية في 65 مسابقة من مسابقات الرجال والنساء. ويعترف الاتحاد بأرقام البطولات العالمية في المسافة المترية فقط ماعدا سباق الميل.

2- المِضمار والميدان:

2-1 المضمار :

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق (الخارجية) بيضاوية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبير (إستاد) تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى ألا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن 400م تقريبًا ومعظم المضامير الحديثة تكون بهذا الطول تمامًا.

كانت المضامير في الماضي ترابية أو تغطى بالرماد أو نفايات المعادن ولكن معظم المضامير الجديدة مصنوعة من مادة اصطناعية مانعة للماء ويمكن استخدامها في الجو الممطر. للمضامير في القاعات المغلقة سطح خشبي أو سطح من مادة اصطناعية. ويكون لها عادة منحنيات مائلة. ووفقًا لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة فإن المقياس المفضل للمضمار في قاعة مغلقة هو 200م. تقسم المضامير الخارجية إلى ثمانية أو تسعة أروقة. ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتها 400م وأقل من ذلك، وحتى يجتازوا المنحنى الأول في سباق 800م.

كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى بأن يكون عرض الرواق بين 122سم و 125سم .

2-2 الميدان:

تجرى معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار. ولكن في بعض اللقاءات قد تقام واحدة أو أكثر من مسابقات الرمي خارج الملعب وذلك لوقاية الرياضيين الآخرين والمشاهدين المحتشدين في منطقة الميدان أو لتفادي إلحاق الضرر بالعشب الاصطناعي الذي يغطي كثيرًا من ميادين ألعاب القوى. يتضمن الميدان رواق اقتراب لمسابقات القفز. وفيه أيضًا مناطق دائرية مغطاة بمواد كالخرسانة أو الإسفلت في أكثر مسابقات الرمي.

3- منافسات المضمار (الجري):

تشتمل مسابقات المضمار على مجموعة منوعة من السباقات مثل سباقات المسافات القصيرة وتدعى العَدْو حيث يعدو العداء فيها بأقصى سرعة في حين أن سباقات المسافات الطويلة تتطلب قوة تحمل أكبر. وفي سباقات جري معينة مثل سباقات الحواجز وسباقات الموانع حيث يتوجب على العدائين أن يقفزوا فوق العوائق. أما السباقات الأخرى وتدعى سباقات التتابع فإن فريقًا من العدائين تشترك فيها.

3-1 سباقات الجري:

تُجرَى في مضمار خارجي وتشمل مسافات تتراوح بين 100 م و 10,000 م. أما سباقات الجري داخل الصالات المغلقة فتبلغ مسافاتها بين 50 م و5,000 م.

سباقات العدو الريفي (اختراق الضاحية) و سباقات الطرق تُجرَى خارج الملعب. يجتاز المتنافسون في سباق العدو الريفي تضاريس مثل الهضاب والحقول. وتكون معظم سباقات الطرق مفتوحة لاشتراك جميع العدائين فيها وتمنح جوائز مالية للفائزين في العديد من السباقات. والمسافة المتعارف عليها في سباق الطرق هي عشرة كيلو متر

3-2 سباقات الحواجز:

مسابقات يجتاز المتنافسون فيها عوائق تسمى الحواجز. وأكثر هذه السباقات يكون فيها عشرة حواجز تفصل بينها مسافات متساوية.

هناك نوعان من سباقات الحواجز متوسطة وعالية. فالحواجز المتوسطة يكون ارتفاعها 91 سم للرجال و 76 سم للنساء . أما الحواجز العالية للرجال فيكون ارتفاعها 107 سم في حين يكون ارتفاع الحواجز العالية للنساء 84 سم. وتغطي سباقات الحواجز المتوسطة مسافة 400 م في منافسات الرجال والنساء على السواء. وأكثر سباقات اجتياز الحواجز العالية الخارجية تكون لمسافة 110 م للرجال و 100 م

للنساء. ويمكن أن تسقط الحواجز دون أن يحتسب ذلك خطأ على المتسابق لكن الاحتكاك بالحاجز يؤدي عادة لإبطاء العداء.

3-3 سباقات الموانع:

جرت العادة أن تكون مسافة هذا السباق 3000 م وتكون فيه نوعان من العوائق: الحواجز والموانع المائية. يجب أن يقفز العداؤون فوق حواجز ارتفاعها 91 سم 28 مرة. هذه الحواجز قوية وأكثر ثباتًا من المستخدمة في سباق الحواجز ويمكن للعداء أن يطأ بقدمه عليها عندما يتخطاها. ويجب على العداء أن يعبر العائق المائي سبع مرات.

يتكون العائق المائي من حاجز وحفرة مربعة الشكل مملوءة بالماء طول ضلعها 663 سم. يجتاز العداء في سباق الموانع من فوق الحاجز ويتخطى واثبًا عبر الماء. ويكون عمق الحفرة أسفل الحاجز 70 سم؛ ثم يتدرج لأعلى ليصل إلى مستوى المضمار. ويهبط معظم العدائين في سباق الموانع في مياه الطرف الضحل من الحفرة لتلطيف هبوطهم.

3-4 سباقات المشي:

يستوجب على اللاعبين اتباع قواعد محددة لتقنية المشي إذ يجب أن تلامس القدم الأمامية الأرض قبل أن ترتفع القدم الخلفية عن الأرض. وفي أثناء ملامسة القدم للأرض يجب ألا تثنى الساق للحظة واحدة. و يحق للمشتركين في سباق المشي تلقي إنذار واحد فقط عن خطأ الأداء قبل أن يستبعدوا من السباق. ويمكن أن تقام سباقات المشي على مضمار أو طريق. ومعظم سباقات المشي الدولية للرجال تغطي مسافة 20 كم أو 5 كم. أما أرقام البطولات العالمية للنساء فقد تم الاعتراف برقمين هما 5 كم و 10 كم.

3-5 سباقات التتابع:

تقوم بها فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين. يحمل العداء الأول عصا (الشاهد) طولها حوالي 30 سم؛ وبعد أن يجري لمسافة محدودة تدعى منطقة التسليم أين يسلم الشاهد لعضو الفريق التالي. يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 م. وإذا لم يتبادل العداءان الشاهد ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم. وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع بـ 4× 100 م أو 4×400 م يحفظ الاتحاد الدولي لألعاب القوى أرقامًا عالمية لسباقات التتابع لمسافة 800م و 1600م. يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم في سباقات التتابع هذه مسافات متساوية.

4- سباقات الميدان:

تقام سباقات الميدان في أماكن أعدت خصيصا لهذه الغاية وضمن حدود مضمار ألعاب القوى.

تتألف المنافسة الميدانية النموذجية من أربع مسابقات في الوثب وأربع مسابقات في الرمي. مسابقات الوثب هي الوثب الطويل، والوثب الثلاثي، والوثب العالي، والقفز بالزانة. أما مسابقات الرمي فهي رمي القرص، وإطاحة المطرقة، ورمي الرمح، ودفع الجلة.

4-1 سباقات الوثب (القفز):

يقفز اللاعبون في الوثب الطويل والوثب الثلاثي إلى الأمام قدر استطاعتهم. أما في الوثب العالي والقفز بالعصا (الزّانة) فيثب المتنافس في المسابقة عاليًا فوق العارضة قدر ما يمكن من الارتفاع أما الوثب الطويل ويدعى أحيانًا الوثب العريض فيتم في وثبة واحدة إلى داخل حفرة مملوءة بالرمل. ولبدء الوثبة الطويلة يجري المشارك بأقصى سرعة داخل رواق مخصص لجري الاقتراب ويقفز واثبًا من لوحة الارتقاء. إذا خطا اللاعب عبر اللوحة قبل الوثب تحتسب الوثبة خطأ عليه. يقاس طول الوثبة من أمام حافة لوحة الارتقاء إلى أقرب علامة يتركها اللاعب في الرمل. وعندما يكون عدد اللاعبين كبيرًا يسمح لكل لاعب بثلاث وثبات ويؤهل 8 من المتقدمين لثلاث وثبات أخرى . وعندما يتنافس لاعبون أقل يسمح لكل واحد بست وثبات . وإذا تخطى لاعبان المسافة نفسها يكون الفائز منهما صاحب أفضل وثبة تالية.

تتألف الوثبة الثلاثية من الحجلة والخطوة والوثبة وهي ثلاث وثبات متواصلة، تتم الوثبتان الأوليتان في رواق الاقتراب. يرتقي اللاعب على قدم واحدة في الحجلة ويهبط على القدم نفسها وفي الخطوة الثانية يهبط اللاعب على القدم الثانية. وفي نهاية الوثبة الثالثة يهبط اللاعب على كلتا قدميه في حفرة رمل.

يحاول لاعبو الوثب العالي والقفز بالعصا (الزّانة) أن يدفعوا أنفسهم من فوق عارضة طويلة مرفوعة على عمودين يسميان القائمين. يهبط اللاعبون على وسائد مطاط رغوية. وإذا أسقط اللاعب العارضة من على القائمين تحتسب الوثبة فاشلة. وتؤدي ثلاث وثبات فاشلة إلى استبعاد اللاعب .والفائز هو المنافس الذي يقفز إلى أعلى ارتفاع. وإذا ظل التعادل قائمًا يعد المتنافس الفائز هو الحاصل على أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في ذلك الارتفاع. فإذا بقي التعادل مستمرا فالمتنافس الذي لديه أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في كل الارتفاعات يكون الفائز .

يبدأ لاعب الوثب العالي الجري نحو العارضة من أي زاوية ضمن منطقة اقتراب كبيرة شبه مستديرة. وللاعب أن يستخدم أي طريقة للوثب ولكن يجب عليه الارتقاء بقدم واحدة. وفي الطريقة الحديثة الأكثر

شيوعًا التي تسمى وثبة (فوسبري) يقفز اللاعبون وظهورهم للعارضة متجاوزين برؤوسهم أولاً. وهذه الطريقة سميت باسم البطل الأمريكي للوثب العالي (ديك فوسبري) الذي أدخلها في أواخر الستينيات من القرن العشرين.

أما لاعب القفز بالزانة فيستخدم عصا طويلة تصنع عادة من الألياف الزجاجية. ويبدأ قفزته بالجري بأقصى سرعة في رواق الاقتراب حاملاً الزانة بكلنا يديه. وعندما يقترب من حفرة القفز يضع طرف الزانة البعيد في صندوق خشبي أو معدني مطمور في الأرض يسمى le buttoir فتنثني الزانة. بينما يتعلق وهو مواليا ظهره للأرض وقدميه للأعلى. وعندما تستقيم العصا حيث تساعد على دفعه في الهواء يجذب نفسه عاليا ويقلب جسده ليواجه الأرض. وقبل أن يتخلى عن الزانة يعطي نفسه دفعة أخيرة بذراعيه لتزيد من ارتفاعه.

2-4 سباقات الرمي:

تتطلب مسابقات الرمي من اللاعبين أن يدفعوا أداتا إلى أبعد مسافة ممكنة. ويرمي المتنافسون في رمي القرص والمطرقة والجلة جميعهم من داخل دائرة. يرمي اللاعبون في سابقات رمي القرص والمطرقة من داخل سياج يدعى القفص لوقاية المتواجدين في المضمار أو المدرجات في حالة خروج مبكر للأداة. أما في مسابقات رمي الرمح فيجري اللاعب في رواق الاقتراب ويرمي الرمح قبل أن يصل إلى خط الخطأ المحظور تخطّيه . ويجب أن يهبط الجسم المقذوف في كل مسابقة داخل منطقة محددة مخططة وإذا حقق متنافسان النتيجة نفسها فإن التعادل بينهما يُحسم بأفضل رمية تالية.

القرص جسم بشكل صحن مصنوع من الخشب في إطار معدني. ويبلغ قطر القرص الذي يستخدمه الرجال حوالي 22سم ويزن كيلوجرامين على الأقل . أما قطر القرص الذي تستخدمه النساء فهو حوالي 18سم ويزن كيلو جرامًا واحداً على الأقل . ويمسك اللاعب القرص بيد واحدة؛ ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة؛ ويرميه بحركة ذراع جانبية ليجعله يسبح في الهواء.

5- العشاري و السباعي و الخماسي:

العشاري والسباعي والخماسي منافسات مركبة يتنافس اللاعب فيها في عدة مسابقات 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 للهواة. والفائز هو اللاعب الذي يحتسب له أعلى مجموع من النقاط .

5-1 العشاري:

يتكون من عشرة سباقات للرجال. وتقام في يومين متتاليين .

في اليوم الأول يتنافس المشاركون في سباقات 100م سرعة و الوثب الطويل ودفع الجلة و الوثب العالٍي و 400م .

في اليوم الثاني يتنافس المشاركون في 110 م حواجز، رمي القرص، والقفز بالزانة، ورمي الرمح و سباق 1500م.

5-2 السباعي:

يتكون من سبعة فعاليات خاصة بالنساء و تقام في يومين متتاليين .

وفي اليوم الأول 100 م حواجز، الوثب العالي، دفع الجلة ثم 200 م سرعة.

وفي اليوم الثاني الوثب الطويل، رمي الرمح و سباق 800 م.

5-3 الخماسي:

يتكون من خمسة منافسات تجرى في يوم واحد .

مسابقات الخماسي للرجال فتشمل الوثب الطويل، رمي الرمح، سباق 200 م سرعة، رمي القرص و سباق 1500 م.

المحاضرة الثانية: أهمية رياضة ألعاب القوى من الناحية التربوية و الصحية

تُمارس ألعاب القوى في مجموعة متنوعة من المجالات والبيئات. إليك بعض المجالات الشائعة لممارسة ألعاب القوى:

1الملاعب: يتم تنظيم معظم المسابقات الرياضية لألعاب القوى في ملاعب مخصصة بها مضمار للسباقات ومناطق لأنشطة أخرى مثل القفز والرمي.

2 النوادي الرياضية: العديد من النوادي الرياضية تقدم برامج تدريبية لألعاب القوى للأفراد من مختلف الفئات العمرية.

3 المدارس والجامعات: يتم تعزيز ممارسة ألعاب القوى في المؤسسات التعليمية من خلال الأنشطة المدرسية والجامعية.

4 البطولات والمسابقات: يشهد العالم العديد من البطولات والمسابقات الدولية والمحلية في ألعاب القوى، مثل بطولة العالم لألعاب القوى والألعاب الأولمبية.

5 الأماكن المفتوحة: يمكن ممارسة بعض ألعاب القوى في الأماكن المفتوحة مثل السباقات على الطرق والمشي لمسافات طويلة.

6 النشاطات الترفيهية: بعض الأشخاص يمارسون ألعاب القوى كهواية أو نشاط ترفيهي في الأماكن المفتوحة مثل الحدائق والشواطئ.

7 النوادي الخاصة: هناك نوادي رياضية خاصة تقدم أنشطة ألعاب القوى للأفراد الذين يرغبون في تطوير مهاراتهم في هذا المجال.

يمكن ممارسة ألعاب القوى في مختلف البيئات والمجالات بغض النظر عن مستوى الخبرة الشخصي.

1- مجالات رياضة ألعاب القوى

1-1 ألعاب القوى الترويحية:

ألعاب القوى الترويحية هي ألعاب تتضمن مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية والرياضية التي تهدف إلى التسلية والاستمتاع بالتمرين البدني. يمكن أن تشمل هذه الألعاب الأنشطة مثل السباحة، والركض، ورياضات الكرة مثل الكرة الطائرة والكرة السلة. تُعتبر مثالًا على الأنشطة التي تعزز اللياقة البدنية وتمنح المشاركين فرصة للاستمتاع بوقتهم في الهواء الطلق.

1-2 ألعاب القوى التعليمية:

ألعاب القوى التعليمية هي ألعاب تهدف إلى تعليم المفاهيم والمهارات الأساسية بطريقة تفاعلية وممتعة. يمكن أن تشمل هذه الألعاب مجموعة متنوعة من المواضيع مثل الرياضيات، واللغة، والعلوم، والتاريخ، والجغرافيا، وغيرها. تستخدم ألعاب القوى التعليمية عادة في البيئات التعليمية مثل المدارس والمكتبات وأحيانًا في المنازل.

تهدف هذه الألعاب إلى تحفيز التفكير وتطوير المهارات العقلية والاجتماعية للأطفال والشبان. يمكن أن تكون هذه الألعاب ألعاب لوحية، ألعاب كمبيوتر، تطبيقات تعليمية عبر الهواتف الذكية، أو حتى ألعاب في الهواء الطلق التي تشجع على النشاط البدني وتعلم المفاهيم في وقت واحد. تعتبر ألعاب القوى التعليمية وسيلة ممتعة وفعالة لتعليم الأطفال وتحفيز اهتمامهم في المواد التعليمية المختلفة.

1-3 ألعاب القوى التنافسية:

رياضة ألعاب القوى هي مجموعة من الألعاب الرياضية التي تشمل مجموعة متنوعة من الأنظمة والأحداث التي تتطلب قوة وسرعة ومهارة. يشمل هذا الرياضات مثل الجري، والقفز، ورمي القرص والمطرقة، وغيرها. تاريخ ألعاب القوى يمتد لآلاف السنين، حيث كانت تمارس في العصور القديمة وتطورت مع مرور الزمن.

تتميز ألعاب القوى بأنها تتضمن مجموعة متنوعة من التقنيات والمهارات، وتتطلب من الرياضيين القوة البدنية واللياقة البدنية العالية. هذا المجال يشمل العديد من الأحداث مثل سباقات السرعة والماراثون وسباقات العقبات، إلى جانب الأحداث التي تشمل رمي وقفز.

ألعاب القوى تحظى بشعبية كبيرة في العديد من البلدان وتجذب الرياضيين من مختلف الأعمار والمستويات. تعتبر الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية فرصًا رئيسية لعرض مهارات الرياضيين في هذا المجال.

4-1 ألعاب القوى لذوي الاحتياجات الخاصة:

تشمل ألعاب القوى لذوي الاحتياجات الخاصة مجموعة متنوعة من الأنشطة المخصصة للأشخاص ذوي الإعاقات. بعض هذه الألعاب تشمل:

1- رمي الكرة: حيث يمكن للأشخاص الذوي الإعاقة العقلية أو الحركية المشاركة في رمي الكرة بمختلف الأشكال والأحجام.

2- الجري بالكراسي المتحركة: يمكن للأشخاص ذوي إعاقة حركية المشاركة في سباقات بالكراسي المتحركة.

3- القفز: يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة الجسدية المشاركة في مسابقات القفز، مثل القفز العالي أو القفز بالزانة.

4- السباقات: يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة المشاركة في سباقات مختلفة، بدءًا من سباقات السرعة وصولاً إلى السباقات طويلة المدى.

5الرمي: يشمل ذلك رمي القرص أو الجلة وغيرها من الأنشطة المماثلة.

تعد ألعاب القوى لذوي الاحتياجات الخاصة فرصة رائعة لتعزيز اللياقة والمشاركة الاجتماعية، وتوفير فرص للأشخاص ذوي الإعاقة للتنافس والاستمتاع بالرياضة. تعتمد هذه الألعاب على نوع الإعاقة ومستوى القدرة البدنية للشخص، ويتم توفير تكيفات وتعديلات لضمان إمكانية مشاركتهم بكفاءة.

المحاضرة الثالثة: فوائد ممارسة رياضة ألعاب القوى

1- أهمية ألعاب القوى العامة:

تعتبر ألعاب القوى أم الرياضات بحق, إذ أنها تشكل بمسابقاتها العديدة والمتنوعة المجال الأول لكسب الميداليات في البطولات العالمية والأولمبية.

-تمارس ألعاب القوى في كل بلدان العالم لقيمها التربوية ودورها في إعداد الناشئة بدنيا وصحيا وفيزيولوجيا ونفسيا وعاطفيا.

-إن ألعاب القوى بمسابقاتها المتعددة و المتنوعة بها متسع ومجال لكل جنس وكل سن وكل تكوين بدني، كما أنها يمكن أن تزاول على مدار أشهر السنة.

-إن ألعاب القوى رياضة منظمة يتنافس فيها الأفراد والفرق لإظهار كفاءاتهم ومهاراتهم وقدراتهم على تحقيق الأرقام الفردية والخاصة والوطنية، والقارية، والعالمية بصورة حقيقية وعادلة، فمسابقاتها رقمية يحكمها قياس المسافة والزمن.

-إنها كفاح بالجهد والتدريب لتحقيق الذات عن طريق التنافس مع الغير ، بغرض تحقيق الأرقام القياسية، لاعتبارات نفسية بغرض الفوز بالدرجة الأولى، ولاعتبارات مادية بعد أن انتشر الاحتراف حديثا.

-إن ألعاب القوى تنمي في الفرد من خلال مسابقاتها الفردية صفات هامة:

كالاعتماد على النفس والثقة بها, وتحمل المسؤولية والصبر والمثابرة والجلد في التدريب

-وهي بمسابقاتها الجماعية تنمي روح التعاون وحب الجماعة، وفن القيادة والعمل بروح الفريق.

2- فوائد ألعاب القوى:

2-1 للوزن والدهون والسكر في الدم:

- يساعد الجري على خفض الوزن إذا تم بشكل يستغرق مدة كافية يتم خلالها استهلاك عناصر الاحتراق في الدم، والتي تعطي الطاقة، ويبدأ بعدها بتفكيك الدهون المخزنة .

- يساعد الجري المنتظم على تخفيض نسبة الدهون في الدم وهي مصدر هرمون الأستروجين الذي له علاقة بسرطان الثدي

- يساعد الجري الهادئ على حرق السكر في الدم، ولهذا يعتبر هو والمشي مناسبين لمرضى السكر.

2-2 للقوام:

- يساعد الجري على تحسين القوام و المظهر العام إذا رعيت القواعد الصحية أثناء أدائه.
- يحمي الجري المنتظم والتمرينات المناسبة من إصابات العمود الفقري، ويساعد على تقوية عضلات الجذع.

2-3 للقلب و الدورة الدموية:

- يساهم الجري المنتظم في زيادة قوة العضلة القلبية, وبالتالي في زيادة قوة الانقباض القلبي.
- يزيد الجري المنتظم من حجم القلب وبالتالي من حجم أجوافه مما يزيد حجم التدفق القلبي.
- يزيد الجري المنتظم من قدرة القلب على زيادة ضرباته أثناء الجهد العالي.
- يساهم الجري المنتظم في خفض عدد ضربات القلب أثناء الراحة (ويوفر بذلك عملا كبيرا خلال مسيرة الحياة)
- يمكن للجري المنتظم أن يقلل من إمكانية التعرض للإصابات القلبية، كنقص الدورة و الاحتشاء القلبي، والذبحة القلبية لأن الجهد المطلوب أثناء الجري عال نسبيا.
- يساعد الجري المنتظم على زيادة كمية الدم في الأوعية مما يحسن من الدورة الدموية في العضلات نتيجة زيادة عدد الشعيرات فيها. ويحسن من أداء الدورة الراجعة إلى القلب.

2-4للرئتين:

- يساهم الجري المنتظم في زيادة السعة الحيوية للرئتين مما يحسن مستوى الإمداد بالأوكسجين الضروري للاحتراق أثناء العمل والنشاط.

2-5 بالنسبة للإحماء و التحمل و السرعة:

- يساعد الجري المنتظم الهادئ على الإحماء قبل ممارسة النشاط.
- يساعد الجري المنتظم على تحسين عنصر التحمل العام الأساسي في كل أنواع التحمل الأخرى.
- يساعد الجري السريع على تحسين عنصر السرعة.
- يساعد الجري المنتظم على تأخير ظهور التعب أثناء القيام بالجهد.
- يساعد التدريب المنتظم على الجري، في قدرة الرياضي على الإستمرار في الجهد رغم ظهور علامات التعب.

– يساعد الجري بسرعات عالية ولفترات معقولة في تحسين قدرة العداء على العمل في ظل الظروف اللاهوائية (ظروف الدين الأوكسيجيني)، الضرورية للسرعة.

– يساعد الجري المنتظم والمستمر على سرعة عودة النبض بعد الجهد إلى حالته أثناء الراحة وهذا أحد مظاهر تحسن اللياقة.

2-6 بالنسبة للجوانب النفسية و الإرادية:

– يقوي الجري التنافسي في التدريب والمنافسة عنصري الإرادة والتصميم لدى المتدرب.

– يساعد الجري المنتظم والطويل على الشعور بالثقة بالنفس وعلى رفع الروح المعنوية، وعلى الشعور بالسعادة نتيجة إفراز هرمون الأندر وفين.

– يساعد التدريب المنتظم على الجري، على التعود على الانضباط و الالتزام بالوقت والعمل.

ممارسة ألعاب القوى لها العديد من الفوائد الأخرى، بما في ذلك:

1- تعزيز اللياقة البدنية: تتضمن ألعاب القوى مجموعة متنوعة من التمارين البدنية مثل الركض والقفز والرمي، مما يساهم في تعزيز اللياقة البدنية وزيادة القوة والمرونة.

2- تطوير القوة: تساعد ألعاب القوى على تطوير القوة العضلية في مختلف أجزاء الجسم، مما يزيد من أداءك في الأنشطة اليومية والرياضية الأخرى.

3- تعزيز الصحة العامة: ممارسة هذه الألعاب تحسن صحة القلب والأوعية الدموية، وتساهم في خفض مستويات الدهون في الدم وضغط الدم، مما يقلل من مخاطر الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري.

4- تحسين الانضباط الذاتي: تتطلب ألعاب القوى تدريبًا وانضباطًا كبيرين لتحسين الأداء وتحقيق الأهداف، مما يعزز من قدرتك على تحقيق الأهداف في حياتك.

5- تعزيز التواصل الاجتماعي: تشجع ألعاب القوى على المنافسة الصحية والتفاعل مع أشخاص آخرين في المجتمع الرياضي، مما يعزز التواصل الاجتماعي والروح الرياضية.

6- تحسين الأداء الرياضي: يمكن أن تكون ألعاب القوى أساسًا لتطوير مهاراتك البدنية والأداء في ألعاب رياضية أخرى مثل كرة القدم وكرة السلة.

7- **رفع المعنويات:** تحقيق تقدم وتطوير مهاراتك في ألعاب القوى يمكن أن يزيد من اندماجك الاجتماعي ويرفع معنوياتك وثقتك بالنفس.

لاحظ أنه يجب ممارسة ألعاب القوى بشكل آمن وتحت إشراف مدرب مؤهل لتجنب الإصابات.

3- علاقة ألعاب القوى بالرياضات الأخرى:

أن تطوير عناصر اللياقة من سرعة – وقوة – وتحمل – ومرونة – ورشاقة عن طريق تمارينها يقدم الخدمة لكل أنواع الرياضات الأخرى.

وهي تقدم المجال المناسب لإجراء الاختبارات الدقيقة لتقويم الحالة التدريبية الضرورية لألعاب القوى نفسها وللألعاب الأخرى. كما تقدم المجال المناسب للبحث العلمي الدائم لتطوير القدرات والمهارات لتحسين مستوى الإنجاز في مجال ألعاب القوى وفي الرياضات الأخرى.

4- علاقة ألعاب القوى بالعلوم الأخرى

إلى جانب المحافظة على الصحة البدنية والأداء الفني، وتحقيق الإنجازات العالية، تقدم ألعاب القوى حقل اختبار وبحث يشمل قدرات الإنسان وصفاته ومميزاته التي تمكنه من تسجيل الأرقام.

لقد أصبح مجال ألعاب القوى مسرحا للتجارب فتدخل العلم في قياس التطور البدني، والتغيير النفسي، ، والتأثير والتأثر الفيزيولوجي في مجال نمو العضلات وقوتها ومرونتها وتكون أليافها) ألياف السرعة، وألياف التحمل(،

وأثر شكل العظام وطولها ومفاصلها، وأثرت العضلات والروافع، وعمل الأجهزة الداخلية وتأثيرها على القدرة على الإنجاز في المجالات الرياضية. وقد تم تحليل الحركات الرياضية في ما سمي بعلم التحليل الحركي، كما تم تحليل تقنية مسابقات ألعاب القوى من وجهة علم الحركة، فنشأ علم الحركة الرياضي ومن الوجهة الميكانيكية فنشأ علم الميكانيك الحيوي، ومن الناحية التعليمية فنشأ علم التعلم الحركي.

وطبقت أصول الميكانيكية على حركات الرمي والقذف والوثب والقفز، وأخضعت زوايا الإطلاق إلى مبادئ علم القذائف، وساهم علماء النفس والتربية في دراسة التأثيرات النفسية والانفعالية على الأداء وعلى القدرة على تحقيق الإنجازات العالية، ثم وضعت الدراسات الخاصة بإعداد الرياضيين تربويا، فتطورت مبادئ التربية الرياضية، ونفسيا فنشأ وتطور علم النفس الرياضي

وهكذا نجد أن العلاقة وثيقة بين الرياضة وفي مقدمتها ألعاب القوى، وبين العلوم الأخرى .

المحاضرة الرابعة: الجري أنواعه و أشكاله في ألعاب القوى

أنواع الجري : للجري أنواع وأشكال متنوعة ويمكن تقسيمها كما يلي :

1- بالنسبة للسرعة هناك :

الجري بسرعة منخفضة (الهرولة)

الجري بسرعة متوسطة .

الجري بسرعة عالية .

الجري بسرعة دون القصوى .

الجري بالسرعة القصوى (العدو), وهي سرعة المنافسة .

2- بالنسبة للمسافة هناك :

جري المسافات القصيرة .

جري المسافات المتوسطة .

جري المسافات الطويلة .

جري نصف الماراثون .

جري الماراثون (42.196 كم)

3- بالنسبة لخط السير :

الجري على خط مستقيم .

الجري على منحنى .

الجري في المتعرج .

الجري ذهابا وإيابا .

4- من حيث الاستمرارية :

الجري المستمر الطويل .

الجري المنتظم السرعة لمسافات محددة .

الجري المتقطع (الفتري)

5- من حيث عوامل تغيير السرعة :

الجري مع تغيير السرعة وفق حالة الأرض (الفارتلاك)

الجري مع تغيير السرعة وفق الإحساس بالتعب أو الراحة, أوحسب الرغبة .

الجري مع تغيير السرعة بشكل مخطط (منتظم أو غير منتظم)

6- من حيث تزايد السرعة وتناقصها :

الجري والتسارع حتى بلوغ السرعة القصوى .

الإنطلاقات والتسارع لمسافات تقل عن بلوغ السرعة القصوى .

الجري مع تزايد السرعة .

الجري مع المحافظة على السرعة .

الجري مع تراجع السرعة بعد السرعة القصوى .

الجري مع زيادة السرعة في نهاية السباق لدخول خط النهاية .

الجري لتخفيف السرعة بعد نهاية السباق (إسترجاع)

7- من حيث فواصل الراحة :

-الجري الفتري متوسط الشدة .

-الجري الفتري عاليالشدة .

-الجري الفتري بسرعة دون القصوى .

-الجري الفتري بالسرعة القصوى (التكراري)

8- من حيث كفاية فواصل الراحة :

الجري الفتري بفواصل راحة ناقصة (غير كافية)

الجري الفتري بفواصل راحة نشطة .

الجري بفواصل راحة كافية .

9- من حيث استواء الأرض:

الجري على أرض أفقية مستوية .

الجري صعودا إلى (مرتفعات أو تلال)

الجري هبوطا من (مرتفعات أو تلال)

الجري على مدرجات (صعودا وهبوطا)

10- من حيث طبيعة الأرض :

الجري على مضمار رملي أو من رماد الفحم .

الجري على مضمار صناعي .(tartan)

الجري على طريق معبد بالإسفلت .

الجري على الأرض الطبيعية (اختراق الضاحية)

11- من حيث المسافة أو الزمن :

الجري لمسافات محددة وقياس الزمن .

الجري لمدة زمنية محددة وقياس المسافة (ساعة – أو ساعتين)

12- من حيث احتساب النقط :

السباقات الفردية .

سباقات الفرق .

13- من حيث استخدام الأدوات :

سباقات التتابع .

14- من حيث استخدام الأجهزة والمعدات :

سباقات جري الحواجز .

سباقات جري الموانع .

المحور الرابع أساليب الاكتشاف و التوجيه و الانتقاء الرياضي

- المحاضرة الأولى: أساليب الاكتشاف و الانتقاءفي المجال الرياضي

- المحاضرة الثانية: الخصائص العمرية عند الأطفال و المراهقين و أثرها على سيرورة التدريب

المحاضرة الأولى: أسس وأساليب الانتقاء في المجال الرياضي

مفهوم الانتقاء الرياضي

عرف محمد لطفي طه الانتقاء الرياضي بأنه عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين، ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار من تتوافر لديهم الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط.

ويعرفه فولكوف Volkov 1997 بأنه عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضى معين " فلانتقاء بهذا الشكل، يعتبر نوعا من التنبؤ المبنى على أساس علمي سليم، من خلاله يمكن الاستدلال عما سيكون عليه الناشئ مستقبلا، بمعنى تحديد استعداداته (قدراته الكامنة) التي تسمح له بتحقيق إنجازات عالية في المستقبل، إذا ما أعطى العناية اللازمة في التدريب.

وعلى ذلك، فإن الانتقاء الرياضي هو عملية في غاية الصعوبة، نظرا لأن المدرب عليه أن يتنبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد في الوقت الحالي

و كتب عادل عبد البصير علي في الانتقاء أنه يعبر عن أو يضم مصطلحي (التوجيه) و (الانتقاء) في مفهوم شامل، أي أن استخدام مصطلح (الانتقاء) يعني ضمنيا التوجيه، و يعرف (زاتسيورسكي (Zatsyorskyالانتقاء بكونه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للإعداد الرياضي

ومن أبرز واجبات الانتقاء تحديد إمكانات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي ممكن أن يصل إليه الناشئ في الوقت الافتراضي للبطولة، وكذلك إمكانية استمراره فى ممارسة النشاط بمستوى ممتاز... وعلى الرغم من كون نجاح الناشئ في الممارسة بالمراحل الأولى للانتقاء يعتبر أحد مؤشرات صدق عملية الانتقاء إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأمثل لنجاح عملية الانتقاء.

وترتبط عملية الانتقاء بالناشئين بصورة مباشرة ، فممارسة الأنواع المختلفة من الرياضة متاح ومتسع للعديد من الناشئين الراغبين في الممارسة ،ولكن التفوق فيه يكون من نصيب قلة ، وتتضاءل هذه القلة منهم كلما أصبح التمثيل على المستوى الوطني والقاري بالترتيب ، ومن ذالك يتضح أن عملية الانتقاء هي عملية مطلوبة في تشيد البناء التكويني للناشئين

وانطلاقا من المفهوم السابق فان احد واجبات الانتقاء الجيد هو تحديد إمكانيات الناشئ والتي يمكن من خلالها التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه خلال سنوات ممارسة نوع الرياضة.

فالانتقاء يعتبر جوهر العملية التربوية والتدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة في هذا النوع من الرياضة ، حيث يتم هذا الانتقاء على أساس الإمكانيات البدنية والتقنية والاجتماعية والنفسية و الفسيولوجية و التربوية

2- أهداف الانتقاء الرياضي

توفير الوقت والجهد والمال، حيث تقتصر عمليات التدريب الرياضي فقط على الناشئين الذين تتوافر لديهم الصلاحية، من نتوقع لهم بتحقيق مستويات رياضية عالمية في المستقبل و تركيز الجهود والميزانيات على أفضل اللاعبين / اللاعبات الواعدين.

توجيه الرياضيين الناشئين التوجيه الصحيح لنوع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع كل وفق خصائصه الفردية واستعداداته الخاصة، مع مراعاة الميول الشخصية و التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم.

التعرف المبكر على المواهب الرياضية.

توجيه عمليات التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية

التوصل إلى أفضل الناشئين والناشئات الموهوبين الواعدين في الرياضة مبكرا مما يمكن من التخطيط لهم بمدى زمني أطول يمكن من الوصول إلى المستويات العالية مبكرا والبقاء فيها أطول فترة ممكنة

تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستويات الاداء لأفضل اللاعبين/ اللاعبات مما ينعكس إيجابيا على الرغبة في الممارسة وزيادة متعة المشاهدة

والانتقاء الجيد يحقق الأهداف السابق ذكرها من خلال

-تحديد الصفات النموذجية (البدنية ،المهارية ، الخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، بمعنى تحديد المتطلبات الدقيقة التى يجب توافرها في اللاعب لكي يتحقق النجاح في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية

– يعد التنبؤ من أهم واجبات الانتقاء ، فإذا كانت عملية الانتقاء في المراحل الأول تعمل على تحديد استعدادات وقدرات الناشئ ، فأن التنبؤ هو تحديد بما ستصل إليه هذه الاستعدادات والقدرات يعد من أهم واجبات الانتقاء لما يساهم في تحديد مستقبل الرياضي الناشئ.

– تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم، ويتم ذلك عن طريق الدراسات العملية في هذا المجال لاكتشاف أفضل الطرق والوسائل التي تحقق انتقاء أفضل مع الاستمرارية في تطوير هذه النظم بصفة دائمة.

تحديد المواصفات والمتطلبات البدنية والحركية والانفعالية التي يتطلبها النشاط الرياضي

إيجاد قاعدة عريضة من ذوى الموهبة والاستعداد الرياضي لتكون المنطلق لتكوين الفرق القومية

توجيه عملية التدريب لتطوير إمكانات من يتوقع له تحقيق مستويات إنجازات عالية في المستقبل بتكثيف الوقت والجهد والإمكانيات لتطوير استعداداته

3– المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء

3–1 المبادئ

الأساس العلمي للانتقاء

أن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط رياضي على حدة، أو لمواقف تنافسية معينة، يحتاج الى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن تفادى الأخطاء التي يقع فيها البعض.

شمول جوانب الانتقاء

إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني و المورفولوجى و الفسيولوجى والنفسي ، ولا يجب أن تقتصر عملية الانتقاء على مراعاة جانب دون الأخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تتضمن كافة جوانب الانتقاء.

استمرارية القياس والتشخيص

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة، حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، و إنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط

الرياضي، تلك الدراسة تجرى بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

الأسس العلمية لعمليات الانتقاء

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية، والاستعدادات ، والتنبؤ ، ومعدل ثبات نمو وتطور القدرات والتصنيف.. وجميعها ذات قيم متباينة وهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء بعض الأضواء على هذه المجالات المرتبطة.

علاقة الانتقاء بالفروق الفردية

عرف الإنسان منذ فجر التاريخ ظاهرة الفروق الفردية، ترتب على ذلك كثير من المشكلات التى حاول الإنسان جاهدا عبر تطوره الحضاري أن يعمل على حلها باستخدام الطرق و الأساليب المناسبة و من أبرز هذه المشكلات كيفية الاستفادة من الفروق الفردية في انتقاء و توجيه الأفراد في مجالات النشاط الإنساني بما يتماشى مع استعداداتهم و قدراتهم حيث كان ذلك في مجالات الصناعة و الزراعة و الجيش و التعليم و القضاء و الرياضة و غير ذلك من الأنشطة التي تتطلب استعدادات و قدرات معينة.

وتبرز أهمية الفروق الفردية من الطبيعة المركبة للإنسان، فالناس تختلف في اللون والحجم والسن، وكذلك في القدرات الفعلية والبدنية والميول والاتجاهات والاستعدادات.... و أصبحت ظاهرة الفروق الفردية من أكثر الظواهر تأثيرا في الحياة الإنسانية لذلك سعى الإنسان إلى إخضاعها للدراسة والبحث والتجريب، فأصبحت الفروق الفردية علما له نظرياته وتطبيقاته في مختلف جوانب الحياة الإنسانية.

وتعتبر التربية الرياضية بمجالاتها المختلفة وأنشطتها المتعددة من أكثر المجالات حساسية وتأثيرا بمظاهر الفروق الفردية ... وخاصة في مجال المنافسات الرياضية.

فاختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم يتطلب بالضرورة أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد، وذلك بما يسمح بتغطية جميع الميول والرغبات بما يتماشى مع قدرات الأفراد وإمكاناتهم.

وبالتالي العملية التدريبية لم يعد يصلح فيها الأساليب والبرامج الموحدة لكل الأفراد، فالتلاميذ واللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية والعملية التدريبية، فالأمر يتطلب برامج متنوعة

تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد، وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالية، فالأمر قد يصل الى درجة وجود برنامج خاص لكل فرد رياضي وهذا الأمر يصعب تحقيقه في كل الظروف.

علاقة الانتقاء بالتصنيف

التصنيف له أهداف عدة أهمها تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة فى مجموعات تنظم لهم البرامج الخاصة بهم ..... وهذا يحقق عدة أغراض هي:

زيادة الإقبال على الممارسة: فوجود الشخص داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط، وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط.

زيادة التنافس :إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفر سيزداد تبعا لذلك التنافس بينهم، فالمستويات شديدة التباين بين الفرد أو الأفراد قد تولد اليأس والاستسلام.

العدالة : كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد او الفرق كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية.

الدافعية: فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق فى المنافسة.

الأمان :إذا كانت الفروق واضحة بين الأفراد فإن عامل الأمان لا يكون متوافر، فالفرد الأضعف قد تستثيره عزة النفس أو زيادة اليأس إلى القيام بسلوك قد يعرضه للإصابة أو قد يعرضه للاجاهد الشديد (الإنهاك) نتيجة محاولاته اليائسة.

نجاح التدريب: إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل وأنجح عما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية و الخصائص التقنية.

ومنذ بداية القرن الحالي والمحاولات مستمرة للتعرف على أفضل الأساليب والطرق والمعايير لأجراء عملية التصنيف، واجتهد الخبراء في التعرف على المعيار الأمثل للتصنيف، وظهر نتيجة لذلك عديد من المعايير المستخدمة مثل العمر الزمني ، والعمر البيولوجي ، والطول ، الوزن، والجنس (ذكر ، أنثى) والميول، والاتجاهات، والقرارات العقلية، والقدرات الحركية، والنمط الجسمي.

علاقة الانتقاء بالتنبؤ

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكننا من التعرف على استعداداتهم و قدراتهم البدنية ، فان التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء ، حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين ، ومدى ما يمكن إن يحققه من نتائج ، وعلى سبيل المثال إذا كان حراسة المرمى في كرة اليد تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين طول القامة ،فهل يعنى إن طول القامة الذين تم انتقائهم سيظلون في نفس موقعهم بين إقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلا في واقع الأمر تعتمد هذه التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة ، ومتى ضلت معطيات النمو ثابتة خلال مراحل النمو للفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة ، فانه يمكننا التنبؤ بالنمو .

إذا يمكن القول إذا لم يكن هناك ثبات في النمو فانه لا يمكننا التنبؤ ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني

مازال الكثير من مدربي الرياضات المختلفة يتمسكون بالأساليب غير العلمية والتي تعتمد على الخبرة الذاتية والصدفة والملاحظة وغيرها بالرغم من توافر العديد من نماذج الانتقاء في الكثير من الرياضات ما زالت الإجابة على كافة أسئلة الانتقاء في المجال الرياضي غير تامة منها على سبيل المثال تحديد نوعية الصفات البدنية والنفسية و المهارية وخصائص اللاعبين / اللاعبات في مرحلة التفوق الرياضي، واستخدام هذه البيانات في تحديد نموذج للانتقاء والتوجيه، أو ما اصطلح على تسميته نماذج أفضل اللاعبين

يحقق انتقاء اللاعبين / اللاعبات الموهوبين بالأسلوب العلمي المزايا التالية

-يقلل الوقت الذي يستغرقه اللاعب / اللاعبة في الوصول لأفضل مستوى ممكن.

-يحقق عمل المدربين مع أفضل الخامات المتوفرة.

-يتيح الفرصة للناشئين / الناشئات الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.

-توفير درجة تجانس واحدة بين الناشئين/ الناشئات مما يحفزهم على الارتقاء بمستوى الأداء.

-الاختيار بالأسلوب العلمي يوفر للناشئين / الناشئات ثقة أكبر مما ينعكس إيجابيا على التدريب والأداء الرياضي.

و بناءا على متطلبات النشاط الرياضي الممارس يجب أن توضح وسائل القياس بصورة متعددة متنوعة لتكون كافية لاختيار شروط التنبؤ بمستوى الفرد والتي يجب أن تنظر إليها بشكل متكامل ومن الوسائل الأساسية:

1- الفحوص الطبية والبيولوجية.

2- الاختيارات البدنية والحركية

3- الدراسات والفحوص النفسية.

4- الملاحظات التربوية.

5- المسابقات والمباريات التجريبية.

4- أنواع الانتقاء الرياضي

الانتقاء بغرض الاستدلال على نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ، وفيه ينصح الوالدين بالتعرف على قدرات أبنائهم من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية المتشابهة وليس نشاطا لذاته (مجموعة الألعاب الجماعية، مجموعة الرياضات الفردية، مجموعة الرياضات القتالية، مجموعة الأنشطة ذات التوافق الصعب)

الاتقاء بغرض الكشف عن الاستعدادات الخاصة باللعبة لدى الطفل الناشئ، ويجرى هذا الانتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد طويل المدى ضمانا لتحقيق أفضل النتائج الرياضية في نشاط رياضي معين.

الانتقاء بغرض تشكيل فريق (جماعة) رياضية للاشتراك في المنافسات كمجموعة متجانسة، كتشكيل فرق الألعاب الجماعية ، وفرق التجديف .... الخ، ويساعد هذا النوع من الانتقاء على تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوافق النفسي التي قد تنشأ بين أعضاء الفريق.

الانتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية على المستوى الوطني أو الاولمبي من بين مجموع اللاعبين ذوى المستويات العالية. وتكمن صعوبة هذا النوع من الانتقاء في التقارب بين هؤلاء اللاعبين من حيث المستوى والحالة التدريبية ... الخ.

الانتقاء الميداني

هذا النوع يأخذ وقتا طويلا من الاختبار والمراقبة والمتابعة لعروض ونشاطات الرياضي سواء كان ذالك أثناء التدريب أو المباريات ، ومن عيوب هذا النوع انه ليعطى الضمان الأكبر و الدقة العالية لكفاءة وقدرة اللاعب الدائمة ، وهذه العيوب يمكن الكشف عنها و ظهورها من خلال المباريات الأولى للرياضي.

الانتقاء التجريبي : هذا النوع هو الأكثر انتشارا يقوم به المدرب وهو عبارة عن بحث بيداغوجى محدد أو تقديري نتيجة الخبرة و التجربة للقيام بمعاينة ، فالمعاينة تتطلب إذا قسم كبير من الخبرة العلمية و النظرية بالنسبة للمدرب لمقارنة اللاعبين مع بعضهم وخاصة مقارنة لاعب مع أخر يعتبر نموذج مثالي و بنوعية المعاينة مما يتطلب أيضا أسس علمية يستند عليها المدرب لانتقاء اللاعبين ذوى القدرات العالية.

الانتقاء المركب

يعتمد على التصنيف لنوع الفاعلية الجماعية التي تتطلب من الرياضي مميزات خاصة يمكن تحقيقها من خلال الاختبارات الرياضية التي تم إجراءها على اللاعبين. اذ من الممكن ان تظهر بعض العناصر لم تحقق في الرياضي أثناء تنفيذ الانتقاء بهذه الحالة فانه يمكن التغاضي عن بعض هذه النواقص مؤقتا لأنه من الممكن تعويضها وتطويرها مستقبلا

5- مراحل الانتقاء

علما بأن الانتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ وما يمكن أن يحققه من نتائج فإن مراحل الانتقاء لها اتجاهين أساسيين هما:

الاتجاه الأول : يؤكد على الانتقاء في ضوء نتائج الاختبارات الأولية على أساس إمكانية ثبات قدرات الفرد لفترة زمنية ممتدة من 10-15 سنة مستقبلا هذا بالإضافة إلى أن بعض البحوث قد أثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة بين نتائج بعض الاختبارات الأولية في الانتقاء ونتائج الناشئ في أداء بعض المهارات الرياضية بعد مرور فترة من التدريب قدرت بحوالي خمسة سنوات

الاتجاه الثاني :يؤكد على كون عملية الانتقاء مستمرة وتشمل جميع مراحل الإعداد الرياضي الطويل المدى ، والاتجاه الغالب في الوقت الحالي هو تقسيم عمليات الانتقاء الى ثلاث مراحل رئيسية، لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي يعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ، مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة وإنما يعتمد كل منها على الأخر

المرحلة الأولى الانتقاء المبدئي

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين، وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة، والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية .. ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى اقتراب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة

ويرى الخبراء أنه يصعب في هذه المرحلة تحديد التخصص الرياضي المناسب للناشئ بدقة، حيث قد تظهر المواهب الحقيقة في مرحلة تالية، من ثم لا يجب المبالغة – في هذه المرحلة – في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى حيث يمكن قبول ناشئين ذوى خصائص استعدادات متوسطة (أو تبدو أنها متوسطة) خلال هذه المرحلة.

المرحلة الثانية الانتقاء الخاص

في هذه المرحلة يتم تصفيه الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى ، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما . والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة (الانتقاء الخاص) يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام الى أربعة أعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية فى قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية . وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية

المرحلة الثالثة: الانتقاء التأهيلي

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من الانتقاء والتدريب، وكذلك انتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز فى هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المرفووظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العالية و الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي وسرعة ونوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدني

كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي

6- المحددات الأساسية لعملية الانتقاء

يمكن تقسيم محددات عملية الانتقاء من الناحية النظرية الى ثلاث أنواع رئيسية تشمل المحددات البيولوجية والمحددات السيكولوجية والاستعدادات الخاصة.

المحددات البيولوجية

وتشمل هذه المحددات كل من الصفات الوراثية للفرد ومؤشرات النمو وما تبع ذلك من العمر الزمني وعلاقته بالعمر البيولوجي والمقاييس الجسمية والصفات البدنية الأساسية والخصائص الوظيفية للناشئ وتعتبر الصفات الوراثية والصفات البدنية الأساسية والخصائص الوظيفية للناشئ وتعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة فى عملية الانتقاء خاصة فى المراحل الأولى حيث أن تحقيق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة، لما للوراثة من أثرها الواضح على الصفات المورفولوجية للجسم والقدرات الحركية والوظيفية.

وبدراسة مراحل النمو اتضح أن هناك فترات معينة تحدث أثناء عملية نمو الفرد تتميز بزيادة حساسية الجسم وقابليته للتأثير الإيجابي أو السلبي بالعوامل البيئية الخارجية (فالكوف 1974

وتعتبر دراسة حدود الفترات الحساسة لنمو الصفات البدنية من الموضوعات الهامة في مجال الالتقاء لذا تستهدف بحوث ودراسات مراحل النمو تحديد العمر المناسب لبداية التدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة وتحديد العمر المناسب لتحقيق أعلى المستويات الرياضية وعدد السنوات اللازمة لتحقيق ذلك.

المحددات السيكولوجية لعملية الانتقاء

تحتاج ممارسة النشاط الرياضي من وجهه النظر السيكولوجية إلى كثير من المتطلبات النفسية (المعرفية الانفعالية) حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي ويعنى هذا أن الفرد الرياضي يكون في مقدوره إلى جانب ثقل العبء البدني ، القيام بالتفكير وتكييف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي ويتحدد طبقا لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية

كذلك يحمل النشاط الرياضي في طياته طابع المنافسة خاصة في المستويات الرياضية العالية ما يرتبط بذلك من توتر ما قبل المنافسة، كما حظيت مشكلة الانتباه أو التركيز باهتمام كبير في مجال الإعداد النفسي للرياضيين.

الاستعدادات الخاصة

تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح في النشاط الرياضي ركنا أساسيا في عملية الانتقاء في المرحلة الثانية والثالثة على وجه التحديد حيث يمكن من خلال قياس الاستعدادات تحديد مستوى نموها، والتعرف على الفروق الفردية فيها، وبالتالي توجيه الناشئ طبقا لاستعداداته الخاصة لممارسة النشاط الرياضي، ويستخدم لذلك تقويم المدرب والاختبارات

المحاضرة الثانية: الخصائص العمرية عند الاطفال و المراهقين و اثرها علي سيرورة التدريب

الطفل : التغيرات العديدة في المجتمع تجعل من الصعب تصنيف محدد في جميع الميادين (اجتماعية – بيداغوجية – قانونية و اقتصادية).

في علم النفس التطوري ,مفهوم الطفل و الطفولة مرتب في صنفين. فهو يتمثل في مدة الحياة الممتدة من المولد الي غاية النضوج الجنسيي.

لكن من خلال الظواهر البيولوجية الشخصية التي يمكن ان تظهر اثناء حياة الطفل وحسب بعض التغيرات الفزيولوجية فإنه من الصعب حاليا تحديد تاريخ الانتقال من الطفولة الي المراهقة.

ظواهر التغيرات تتدخل في ميادين اخري (الذاكرة . التفكير . التميز). و عليه لا يمكن وضع خط لتمييز المرحلتين بصفة اكيدة ,يمكن ان تكون اخطاء مما يؤدي الي عدم اخد بعين الاعتبار الحالات الفردية.

إذ يوجد اطفال 12 سنة و الذي يكون مستوي نموهم يطابق نمو اطفال 15 سنة (ارجع الي الجدول خصائص مراحل النمو عند الطفل و المراهق)

حسب بعض الدراسات نميز:

الأطفال: من سنة (01) الى 12 سنة

المراهقين: ابتداء من 12 سنة

هذا التمييز لا ينطبق علي الجميع، و لكن يمكن ان يساعدنا علي التفريق بين الاطفال.

توجد عدة فروق بين الاطفال، و هذه الفروقات تكون اقل او اكثر اهمية حسب:

–التحرر الاجتماعي :الاستقلالية.

–البحث علي المعلومة :التعلم بصفة طبيعية .المراهق :التماسك حسب مشاكلهم

استيعاب العادات الحركية من طرف الاطفال و المراهقين يتعلق بعدة عوامل هي:

– حالة الجهاز العصبي المركزي.

– قوة و مقاومة

– يجب ان نعرف ان الجهاز العصبي للأطفال و المراهقين غير مستقر و هائج لكن قوة تكون اكثر ضعف, فمن اجل كل هذه الاسباب فان الاطفال و المراهقين هم اكثر شرودا و تركيزهم محدود.

مما يستلزم علينا التنويع في الحصص التدريبية وان نحاول خلق الظروف الحسنة لعمل متعد د الاشكال و متعد د ة الجوانب مما يحضر الرياضيين الصغار لتحقيق نتائج حسنة في المستقبل.

– الجهاز العظمي يتميز بحركية كبيرة للمفاصل, مما يعطي امكانية تنفيذ حركات ذات سعة كبيرة وهذا يعتبر في صالح الاستيعاب التقني . لكن يجب ان ناخد بعين الاعتبار ان الجهاز العظمي غير صلب.

فصلابة العظام لا تنتهي حتي سن 20 – 25 سنة . فا لطفل و المراهق معرضين و قابلين للأخطاء في حالة حمولة عمل لا تكون مطابقة و اخطاء في التدريب كتشوهات العمود الفقري.

اثناء هذه المرحلة يمكن تدريب القوة ولكن بحذر كبير " **حمولة العمل يجب ان تكون ضئيلة**"

اثناء تدريب الجري من الاحسن استعمال ادوات اضافية (كرات طبية – حلقات) او ادوات مخففة من اجل التعلم الصحيح للحركات

– تنمية القوة و قوة السرعة عند المراهقين يجب ان تعتمد علي تمرينات مختلفة و بالخصوص بسلسلات قصيرة و فترات استرجاع كبيرة.

عند الرياضيين الصغار و خاصة الإناث (14– 16 سنة) عد د تمرينات القفز الافقية(Multisauts) يجب تكون اقل ,تجنب تقوية العضلات بحمولات كبيرة.

الجهاز القلبي الدوري يلعب دورمهم في التدريب الرياضي و لكن هذا الجهاز ليس كامل النمو عند الاطفال و المراهقين . تكون متسارعة مما يجعلنا برمجة تدريب يحترم امكانيا ت الشخصية.

المؤثر		
مولود جديد	140 نبضة / دقيقة	25 سم3
الاطفال 12 سنة	80 نبضة/ دقيقة	41 سم3
بالغ	72 نبضة / دقيقة	60 سم3

جدول رقم 2-1: مؤشر نبضات القلب

اثناء مرحلة البلوغ , نمو القلب يكون اسرع من الاوردة الدموية التقلص العضلي الدائم Hypertonie عند المراهقين يكون بكثرة و هذا بسبب الحمولات الكبيرة و التي لا تتوافق مع سن الرياضي.
في هذه المرحلة من المهم اخذ بعين الاعتبار الفروق في المستوي النمو البدني بين الذ كور و الإناث و هذا بسبب ظهور العادة الشهرية مما يجعلهن اكثر ضعفا مما يحتم علينا انقاص الحمولات التدريبية والابتعاد علي التقوية العضلية الخاصة بالمنطقة البطنية.

من المهم اخذ بعين الاعتبار الخصائص الفزيولوجية للأطفال و المراهقين اثناء تنمية مختلف الخصائص البد نية. فالأطفال لا يحتملون الحمولات اللاهوائية و هذا راجع الي بطئ التخلص من حمض اللبن لهذا عند سن 13 يجب تنمية خاصتا المداومة الهوائية.

عمل المداومة يسمح برفع النشاط القلبي و تحسين الدورة الدموية.

عند سن 14- 16 سنة نرفع عمل السرعة ,القوة ,و القوة – السرعة بالنسبة لرياضيي (النصف و الطويل) الطرق التدريبية يجب ان تستعمل بحذر كبير الي غاية 14 – 15 سنة ,النظام المزدوج لا ينصح به. (هوائي لا هوائي اين تكون نبضات القلب تساوى 170 – 180 نبضة / دقيقة)
توجد تشكيلة واسعة من الوسائل بهدف تنمية الخصائص البدنية لا سيما الالعاب التي تعتبر من احسن الوسائل للتنمية مختلف الخصائص عند الاطفال.

يجب التذكير ان تنمية هذه الخصائص البدنية لا يتم في نفس الوقت ,اذ توجد مناطق مناسبة لتنمية كل صفة. فحسب بعض الباحثين تنمي السرعة بين 10 – 13 سنة و القوة بين 14 – 16 سنة.

في العملية التدريبية و تعليمية توجد مبادئ اساسية يجب ان يحترمها المدرب.

1- تنوع العمل ,حجم العمل متوسط و تمرينات متنوعة يساعد علي الاستيعاب التقني.

2- التدرج :العمل المتدرج يحفز التعلم التقني الفعال.

3- العمل الذي يعتمد علي حجم اكبر للحمولات يساعد استقرار النتائج العمل ذو شدة كبيرة تضر تحقيق النتائج الحسنة.

هذه الطريقة تسمح بتحقيق نتائج حسنة في فترة قصيرة ,لكنها تؤدي الي فترة ركود و التي تكون خطرة علي مستقبل الرياضي الصغير.

كذلك هذه الطريقة هي مؤذية و سلبية في تعليم الاطفال حيث تكون عندهم احساس خاطئ باءمكانية تحقيق نتائج حسنة بدون صعوبة الحياة الرياضية يمكن تقصر و هذا بسبب التحضير السئ (تدريب مبكر البحث السريع علي النتائج)

2- الخصائص، المحتوي التطبيقي للتدريب عند الاطفال من 9 – 13 سنة

ينقسم التعليم لهذه الفترة العمرية الي مرحلتين :

المرحلة الاولي و هي التحضير الرياضي المسبق (9 – 11 سنة)

المرحلة الثانية و هي التحضير الابتدائ (12 – 13 سنة)

2-1 التحضير الرياضي المسبق (9 – 11 سنة)

2-1-1 بنية العملية التدريبية:

علي اساس الخصائص المذكورة سابقا ,تم وضع المؤشرات التالية:

المؤشر / العمر	9 سنوات	10 سنوات	11 سنة
مدة الحصة التدريبية (دقائق)	60	60	90
عدد الحصص التدريبية في الأسبوع	3	4	5
عدد أسابيع التدريب في سنة	48	48	48
عدد الأيام التدريب في سنة	144	192	240
عدد الحصص التدريب في سنة	144	192	240
عدد ساعات التدريب في سنة	144	192	260

جدول رقم 2-2 : مؤشر مختلف للتدريب الأطفال من 9 – 11 سنة

اثناء التحضير الرياضي للرياضيين الصغار فان التحضير العام يسيطر وهذا حسب الخصائص العمرية (جدول رقم 2-3)

التحضير البدني العام موجه نحو رفع القدرات الوظيفية و تنسيقية ، ان العملية التدريبية عند الاطفال الصغار تقسم الي اجزاء مختلفة و هي:

المؤشر / العمر	9 سنوات	10 سنوات	11سنة
التحضير البدني العام %	85	84	83
التحضير التقني %	12	12	13
التحضير النظري	2	3	3
اختبارات المراقبة %	1	1	1
المجموع %	100	100	100

جدول رقم 2-3 : المؤشرات بالنسبة المئوية لمختلف التحضيرات للأطفال من 9 – 11 سنة

التحضير البدني العام عند الأطفال يكون بواسطة تمرينات بد نية متنوعة وذات هدف اساسي و هو تنمية الصيفات البدنية الاسا سية:

السرعة – القوة – المداومة – المرونة – رشاقة

فحسب الخصائص العضوية ,نبدأ التدريب بتمرينات المداومة (جدول رقم 2–4)

العمر	توزيع الحمولات ب%					
بالسنوات	المداومة	السرعة	القوة	الرشاقة	المرونة	المجموع
09	50	15	10	15	10	100
10	45	20	10	15	10	100
11	40	20	15	15	10	100

جدول رقم 2–4 لتوزيع الحمولات بنسبة المئوية للصيفات البدنية لكل عمر

3– وسائل و طرق للتنمية الصيفات البدنية الأساسية عند الأطفال:

3–1 وسائل و طرق تنمية المداومة:

جري منتظم بشدة صغيرة و متوسطة في ملعب مسطح او متنوع

– استعمال القفز بالحبل ;قفز عمودي لمدة 2 – 3'

– تناوب ,العاب رياضية

– تمارين علي شكل دائري circuit training تمرينات من 5 الى 6 اعادات مدة 15 – 20 ' و راحة 1 دقيقة

– نزهة ,رحلات .....الخ

الطرق الاساسية للتنمية المداومة هي:

طريقة المنضمة – الطريقة التكرارية – طريقة الالعاب – طريقة دائرية circuit training

3-2 وسائل و طرق تنمية السرعة:

- انطلاق بمختلف الوضعيات و باءشارة.
- ابجاديات الجري.
- جري مسافات 30م – 40 م بشدة 75 – 80 % مع استرجاع
- تسارع 3- 4 , 30 – 40 م بشدة 90 – 95%
- تناوب , العاب رياضية.

الطرق لتنمية السرعة هي :

طريقة تكرارية – طريقة الالعاب.

3-3 وسائل و طرق تنمية القوة:

- قفزة متعددة Multisauts
- القفز بالحبل 5 – 6 سلاسل ب 8 – 10 قفزات
- قفز بدون اقتراب (برجل او رجلين) من اجل لمس شيئ
- تمرينات مع زميل (مثال دفع)
- الرمي المتنوع بواسطة ادوات (كرات طبية 1 كغ 9 – 10 سنوات و2 كغ ل 11 سنة – حجارة ...)
- العاب , تناوب بكرات الطبية , اجتياز حواجز مختلفة...

الطرق المستعملة لتنمية صفة القوة هي:

طريقة اللعب – الطريقة التكرارية – الطريقة الدائرية Circuit training

الطفولة الكبيرة 9 – 12 سنة:

تتميز هذه المرحلة بتعلم الحركات الرياضية الاساسية:

- بطريقة شاملة.
- باستعمال اشكال مشوقة و تنافسية.
- التأكيد علي النمو البدني العام.

مظاهر النمو	الاختصاصات الرياضية
–استعمال المرونة الطبيعية – مقاومة نقص القوة العضلية – مقاومة نقص التنفس – مراقبة الجهد ,التعب – شعور أحسن بالجسم – مقاومة الخوف – تحرير للطاقة و العدوانية – البحث على التنسيق و التوازن – سرعة و نشاط التنقيذ – نمو القلب و الرأتين	– مراقبة الجسم (30 %) التحضير العام – تمرينات المحافضة – تمرينات التنفس – مفهوم اقتصادي في الجهد التوجيه الرياضي – مختلف التنقلات :مشي ; قفز ... – تمرينات التنسيق ,مفهوم التوازن ,ارتكازات مستقرة، ارتكازات عابرة (دحرجات) – بداية تلقين سلسلات بسيطة – بداية التلقين الجماعي للحركات الصحيحة. – الاهتمام بالتصحيح مراقبة الوسط (40 %) السرعة: – جري على 20، 30، 40 م – الاستجابة لإشارة – عدم الدقة في التقنية المداومة: – الجري لمدة 8 و 10 دقائق – مفهوم الريتم و الجري – المراقبة المتكررة لنبظ

	– تمرينات التنفس
	التتابع:
– مراقبة الجسم ,الدقة , السرعة ,روح التنافس	– مفهوم تعديل السرعات
	– تمرير الشاهد على شكل لعب
	القفز العالى:
– تمديد عضلات الاطراف السفلية	– عمل الارتقاء العمود
– مرونة و نمو العضلي	– الاحساس بالجسم لحضة القفز
– استعمال للتنسيق الحسن الخاص لهذا العمر	– مفهوم الجري المنتظم و التسارع
	– التعرف علي الارتكازات
	– التنسيق جري ,ارتقاء.
	القفز الطويل:
– التحكم في الجسم	– الجري بانتظام
– منافسة	– القفز بعيدا و نحو الامام
– مفهوم الريتم	– شكل تنافسي (فردي أو جماعي)
– التحكم في الحركات	الرمي:
– التحكم في تنقل الكتفين و الحوض	– رمي خفيف على شكل لعب
– تنسيق الذراعين و الأرجل	– مسك الأداة
– نمو التوازن	

مرحلة البلوغ (12- 15 سنة)

هذه المرحلة الزيادة في الطول تكون اكثر وضوحا من الوزن ,مما يفسر نقص في التناسق البدني . لكن النمو يستقر في نهاية هذه المرحلة.

يجب الانتباه الي الضعف البدني و نفسي لتلاميذ هذا العمر.

التربية البد نية و الرياضية لها هدف تحسين التنسيق فهي موجهة اكثر نحو تقنية بالمقارنة مع المقاومة.

مظاهر النمو	الاختصاصات الرياضية
	مراقبة الجسم (30 %) التوجيه الرياضي
– صراع ضد نقص الثقة في النفس – العمل على النقص العضلي	– عمل التوازن و الارتكازات، تسلسل بسيط – تقوية على مستوى الكتفين و الحوض
	مراقبة الوسط (40 %) السرعة: – التأكيد على التقنية، تحسين الخطوة: تنسيق (الرجل – الذراع)
– تحسين الصيفات الحركية بواسطة حركات disymitrique	– تعلم الانطلاق من الوقوف و بواسطة جهاز الانطلاق: وضعية اليدين، الرجلين، الكتفين، الظهر و النظر
– مقاومة إنخفاض الاستجابة العضلية	– الاستجابة لاشارة ما: دفع بالرجلين و ميلان نحو الامام
– بسبب الضعف المميز لهذا العمر، تفضيل الجهد القصير على الجهد الطويل	– التدريب على السرعة pure (20- 30-40 م) – اهمية وقت الاسترجاع التتابع: – تعديل السرعات
– إكتساب التحكم في النفس	– تحسين تقنية تمرير الشاهد: تنسيق الارجل و الذراعين – تتابع مركب على 400 م

	الحواجز:
– تحسين التنسيق	تقنية الاجتياز على حواجز قصيرة من المطاط – مفهوم الريتم (عدد الخطوات) – تحسين اسلوب الاجتياز 50 م ب 5 حواجز
– dosage للجهد، أخذ بعين الاعتبار ضعف الاسترجاع	المداومة: تعتمد أكثر على le travail de l’allure و le travail foncier – المقاومة ابتداءا من 15 سنة – interval– training على مسافات صغيرة – مراقبة ردود الافعال القلبية الرئوية – footing في الطبيعة
	القفز الطويل: – العمل بكراسي صغيرة – العمل على الارتقاء la detente – جري الاقتراب من 11 الى 15 خطوة – تقنية القفز: تمدد الظهر
– التحكم في وضعية الاعضاء les segments	القفز العالى: – دراسة جري الاقتراب التخلص من الحركات الزائدة و التى تؤدي الى تكسير الريتم – الارتقاء الى الأعلى تعلم الاجتياز على البطن
– التعرف على الجلة: الرمي بدون اقتراب، ثم مع الاقتراب: الاحساس بالارتكازات، البحث على التسارع، الاحساس بدفع أثناء الحركة النهائية	الرمي: – عمل التقنية أكثر من المردود و النتيجة – التعرف على القرص و الرمح: التعرف على الاداة، رمي بدون اقتراب (حركة شاملة)

المحور الخامس

- **المحاضرة الاولى: مسابقات الجري**
- **المحاضرة الثانية: سباقات السرعة**
- **المحاضرة الثالثة: سباقات التتابع**
- **المحاضرة الرابعة: القفز الطويل**
- **المحاضرة الخامسة: دفع الجلة**

المحاضرة الأولى: مسابقات الجري

يعتبر الجري التخصص الأكثر أهمية في العاب القوى مهما كان فردي أو جماعي، مع الحاجز أو بدون حاجز.

كل نوع يتطلب صفات خاصة وإستراتيجية خاصة أو مناسبة وعليه توجد سباقات السرعة، الحواجز، النصف طويل، الموانع، العدو الريفي دون أن ننسى التناوب.

العوامل المشتركة لسباقات الجري :

-كل سباقات الجري تجرى داخل مضمار، أو على الطريق أو في الطبيعة.

-كل هذه المنافسات للجري تبدأ بانطلاق وتنتهي بوصول بين الاثنين توجد قواعد وقوانين لسير هذه المسابقة

- في الجري لحساب التوقيت يستعمل الميقاتي اليدوي أو الإلكتروني.

-اللباس يجب أن يكون نظيف وغير شفاف عبارة عن قميص بدون ذراعين وشوورت.

-الحذاء يكون لديه مسامير يستعمل في جميع السباقات باستثناء الماراتون يكون خفيف ومقاوم وتساعد ويضمن ملامسة جيدة مع الأرض بدونه تصبح جميع النتائج اقل.

-الجري بدون حذاء غير ممنوع .

-يجب أن تكون الكتابة واضحة في اللباس .

القوانين:

الانطلاق: عدم لمس خط الانطلاق، يجب أن يبقى القدمين واليدين خلف خط الانطلاق.

المحافظة على السكون إلى أقصى درجة إذ يعتبر سبب للإقصاء.

مراحل الانطلاق:

اخذ المكان: الرياضي يتموضع خلف خط الانطلاق في هذه المرحلة يسمح له بالتحرك.

استعد: تأخذ الوضعية وينتظر في حالة السكون.

انطلاق: يندفع الرياضي

أثناء الجري :

-الحذر أين توضع القدم لان ملامسة خط الرواق الأخر تعتبر خطا أو إقصاء .

-ممنوع الدفع الايرادي للمتسابقين

التقنية :

الانطلاق من الوقوف: هذا النوع من الانطلاق يستعمل أكثر من طرف المبتدئين لأنه أكثر سهولة،ولكن اقل فعالية نستعمله ابتداء من 800 متر لأنن المتسابق لا يحتاج إلى الوصول المباشر لكل سرعته.

الانطلاق من الأسفل: نستعمل جهاز الانطلاق الذي يسمح لنا باندفاع بسرعة وبالتسارع أكثر فعالية يتطلب هذا الانطلاق التدريب المطول لأنه صعب التحكم فيه .

الجري :

الخطوة:

هي المسافة التي تخطيها القفزة أثناء الجري هذه الحركة معروفة للجميع غير انه من الصعب تحقيق خطوة فعالة. الخطوة الجيدة تحتوي على ثلاثة مراحل :

الارتكاز:

عندما القدم تكون باتصال مع الأرض تحمل ثقل الجسم

عدم تقديم القدم بالكعب من اجل دفع فعال إلى الأمام،

وضع القدم تحت الجسم هو أكثر فعاليه؛ وهذا ما يسمى برد الفعل عندما تكون الرجل المتصلة بالارض بين حاله نشاط لتحضير الرجل الأخرى لرد الفعل والرجوع النشط.

الطول:

كلما نقصت مسافة الجري كلما زادت طول الخطوة لان عداء السرعة يعطي كل قدرته عكس عداء المسافات الطويلة إذ كلما قصرت الخطوة يكون أحسن وهذا من اجل الاقتصاد في الجهد والقوة تتميز هذه الخطوة بالقصر والانخفاض.

التواتر:

هو عدد الخطوات في الثانية، ويزيد التوتر مع زيادة سرعة العداء. السرعة الجيدة للعداء هي أربع خطوات في الثانية في سباق 100 متر عكس عداء 5000 متر الذي يقوم بأقل من 03 خطوات في الثانية .

تجنب الخطوات المذبذبة من اجل زيادة التوترات، يجب المحافظة على طول الخطوة الكافية .

ملاحظه :

سرعه = خطوه طويلة وسريعة.

المدة = خطوه اقل وبطيئة .

الارتخاء :

ونقصد به عدم تشنج مثلا عدم شد الرأس أي إدخال الرأس في الكتفين، عدم شد اليدين والفك عند القيام بمجهود أقصى أو عندما نحس بالتعب مما يتطلب الكثير من التدريب لكي نستطيع أن نبقى طبيعيين وخاصة في نهاية السباق .

ريتم الجري:

هو الهيئة المتوسطة الذي يجب أخذها في سباقات الطويل والنصف الطويل من بداية السباق إلى نهايته .

الوصول:

نتكلم كذلك على الانحناء عند خط الوصول. يقوم العداء بتقديم الصدر الأمام عند الوصول، لا يجب القيام به مبكرا حتى لا نخسر التوازن، وكذلك في النصف الطويل يتمثل في زيادة السرعة (التسارع الذي يبدأ عامه خلال الدورة الأخيرة)

المحاضرة الثانية: مسابقات السرعة

سباقات السرعة: و نعني هنا سباقات السرعة القصيرة وتكون إلى غاية 200 متر و السرعة الطويلة إلى غاية 400 متر.

الجري بسرعة يعتبر صعب إذ يتطلب ذلك التحكم الجيد للانطلاق من الجهاز الخاص بذلك ثم أن يكون العداء قادر على الوصول إلى سرعة قصوى والمحافظة عليها وهذا غير سهل خاصة إذا حاول أن يكون في حاله ارتخاء وفي نفس الوقت يجري بسرعة. نصل إلى السرعة القصوى عامة بعد حوالي 40 متر وذلك في سباق 100 متر سرعة الإشكال هو كيفية المحافظة على هذه السرعة إلى خط الوصول .

في 200 متر الشدة تكون قصوى حيث الأخذ بعين الاعتبار الصعوبة الإضافية بسبب الانطلاق من المنعرج ثم الدخول في الخط المستقيم، العداء المتدرب يقوم بالجري وهو في حاله ارتخاء ملاحظة الجري في المنعرج تكون الارتكازات مختلفة وثقل الجسم يكون على الرجل الداخلية .

في 400 متر المشكل لا يكمل في الانطلاق بأقصى سرعة لأنه من المستحيل المحافظة على هذه السرعة لذلك يجب التقسيم الجيد للمجهود حسب قدرات العداء .

تمرينات خاصة بأبجديات السرعة :

1- **تدريب القدم:** المشي بدوران كامل للقدم :

نصائح: وضع القدم كاملة على الأرض

- دوران القدم من الأمام بما فيها الأصابع
- الذراعين تكون معاكسين للرجلين

2- **الجري برفع الركبتين:**

يتمثل في الجري في نفس المكان لمده 15 ثانية بمعدل ثلاثة تكرارات مع الاسترجاع لمده 30 ثانيه

- يجب رفع بالتناوب وبسرعة الركبتين مع الدفع نحو الأعلى بالقدم المتصلة بالأرض، النظر دائما للأمام
- عدم ثني الرجل أثناء وضع القدم على الأرض، عدم الجلوس
- الركبتين لا ترفع أكثر من الحوض

- الجذع يبقى مستقيم
- اليدين تمر على مستوى الجيب.

عندما نتحكم في الحركة في حالة الثبات يمكن القيام بها مع التنقل إلى الأمام مع خدش الأرض بالقدم التي تعود إلى الأرض

3- **الجري باستعمال الألواح :**

- تعلم الإحساس الجيد بالخطوة (طولها، سرعتها) توضع الألواح بمسافة واحد متر عن بعضها ثم يزيد نصف قدم للألواح الثلاثة الباقية حتى نصل الى مسافة 02 متر ثم نحاول الجري بسرعة قدر الإمكان
- عدم التوقف مباشره بعد اللوحة الأخيرة
- نقوم بالتمرين عده مرات مع احترام الاسترجاع الجيد
- إعادة التمرين ولكن في الاتجاه المعاكس وهذا بهدف الإحساس الجيد بالفرق بين المدى

ملاحظة: يمكن القيام بنفس التمرين مع الإنقاص في المسافة بين الألواح

الانطلاق يعتبر جد أساسي في السباقات القصيرة وهو يمثل جزء كبير من نجاح أو الخسارة

المحاضرة الثالثة: سباقات التتابع

تحتل سباقات التتابع مكانة خاصة في ألعاب القوى الحديثة، وهو التخصص الذي يتطلب عمل جماعي حقا فكل واحد يتأثر بنجاح الأخرين والطريقة التى يتم تسليم بها الشاهد.

كلما نقصت مسافة الجري كلما كانت عملية التسليم أسرع و طريقتها أهم.

في سباق التتابع 4 100xم أين تكون تقنية التسليم أكثر صعوبة لأن التسليم الشاهد يتم في أجزاء من الثانية

القوانين:

- في سباق 4 100xم كل المنافسة تتم داخل رواق واحد من البداية إلى النهاية
- في سباق 4 200xم تكون المنافسة في الرواق حتى العداء الثالث حيث يدخل إلى الرواق الأول بعد خروجه من المنعرج الأول
- في سباق 4 400xم تكون المنافسة كل عداء في الرواق الخاص به حتى العداء الثاني و الذي يدخل إلى الرواق الأول بعد المنعرج الأول

ملاحظة: في مسابقات التتابع التي تكون فوق هذه المسافات فإن الإنطلاق يكون في خط واحد.

- يجب أن يحمل الشاهد في اليد طوال مدة الجري لأن التوقيت يتم على أساس الشاهد
- إذا سقط الشاهد يمكن للعداء إستعادته و مواصلة الجري، في جميع السباقات يجب تسليم الشاهد من اليد إلى اليد في منطقة التسليم القانونية.

التقنية:

مسك الشاهد

أ- الطريقة الأمريكية:

يجب أن يكون العدائين قريبين جدا من بعضهما التسليم يكون عن طريق حركة من الفوق إلى الأسفل.

المتسلم يدير يده نحو السماء(كف اليد نحو السماء)

هذه الطريقة جيدة لكن لا تسمح بإستغلال أقصى للمسافة.

ب- الطريقة الفرنسية:

العداء المتسلم يمد ذراعه إلى الخلف كف اليد متجه إلى الأرض و اليد مفتوحة، الإبهام بعيد عن الأصابع الأخرى. العداء المسلم يقوم بحركة من الأسفل إلى الأعلى هذه الطريقة تسمح بربح أقصى للمسافة و لكن أكثر خطورة عن الطريقة الأمريكية لأنها تتطلب إندماج عالي بين العدائين.

ج- منطقة التسليم :

مسافتها تقدر ب 20 م، عشرة أمتار قبل المسافة المقطوعة و عشرة أمتار بعدها في سباق 4×200 م و 4×100 م للعداء الحق في منطقة إقتراب تكون من 10 أمتار أو أكثر.

النقاط المهمة الواجب إحترامها :

- عدم إدارة الرأس لمشاهدة الزميل.
- إحترام منطقة الإقتراب و منطقة التسليم.
- إنتظار إشارة الزميل لمد اليد.
- عدم مد الذراع مبكرا من أجل تسليم الشاهد.
- الإمساك الجيد للشاهد دون الشد العالي.
- أثناء التتابع الطويل 4×400 م يجب الأخذ بعين الإعتبار تعب الزميل الذي يمكن أن يصل بأقل سرعة عن المنتظر .

أبجديات سباق التتابع:

- يجب أن يكون عدد كبير من الرياضيين لكي يكون التدريب أفضل على التتابع فمن الأحسن يكون عدد الرياضيين 08 حتى نتمكن من تشكيل فريقين.
- نقوم بتتابع في خط une colonne ؛ يكون العدائيين الواحد خلف الأخر المسافة تكون 1,5 م.
- نقوم بتسليم الشاهد حسب الطريقة المختارة أولا من الوقوف ثم مع المشي، ثم مع الجري الخفيف الذي يسلم الشاهد يقول بصوت مرتفع (أوب) لزميل المتسلم عندما يكون الوقت ملائم لمد الذراع.

- مع مرور الوقت نزيد في المسافة و السرعة حتى نصل إلى التنفيذ السليم و حسب الشروط الحقيقية و القانونية .

ملاحظة: الصعوبة الأساسية هي التقسيم الجيد لسرعة العدائيين

المحاضرة الرابعة: الوثب الطويل

الوثب الطويل هي إحدى الرياضات اليونانية الرومانية الأوليمبية، وتتمحور حول الجري و القفز لأبعد مسافة ممكنة. الرقم القياسي للرجال هو 8.95 م. سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان تاريخ 30 أوت 1991. بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52 م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (لينغراد)، روسيا، في تاريخ 11 يوليو، 1988.

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام الإغريق، حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز التي تعترض طريقهم أثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديمًا كانت ضمن برامج المسابقات الخماسية في الأعياد الأولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس قبل الميلاد.

1- قوانين قفز طويل:

قوانين اللعبة سهلة التعداد لكنها صعبة التطبيق وتتجلى في:

1-1 أولا الجري في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح للقافز قدرة أكبر على دفع الجسم إلى الأمام.

2-1 القفز عند لوح الإرتقاء (الخط الأحمر) دون لمسه.

3-1 يجب على المتنافس أن لا يرجع إلى الوراء بعد القفز.

إن حركة الواثب تختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على أن الواثب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الواثب الآخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقنية الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشي في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى والمحببة والأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، وعلى ذلك يقبل التلميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته الرياضية المختلفة المتمثلة في تكنيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي

ولبساطة المتطلبات الوثب الطويل والسهولة أدائه وخصوصا في شكله الأولى (مرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي)، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، وذلك في كل وحدة تعليمة والوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي إما إذا قمنا بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بطول مسافة الوثبة تعتمد على:

- سرعة الانطلاق.
- زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء.
- ارتفاع مركز الثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران.
- مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية للجسم وهو في الهواء.

أما اللاعب فيجب أن تتوفر فيه سرعة عداء 100 متر و إرتقاء قافز العالي و توافق عداء الحواجز إن تكنيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما أن ترابط مراحله وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة. ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية كما يلي:

- الاقتراب.
- الارتقاء.
- الطيران.
- الهبوط.

1- الاقتراب: إن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو وصول الواثب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة، تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء.

الغرض من هذه المرحلة :

الوصول إلى السرعة الملائمة للارتقاء الجيد.

الاعداد الجيد للارتقاء.

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة

- بإيقاع دون تشنج.
- إيقاع النسبي للخطوات الثلاث الأخيرة.
- الخطوة الأخيرة قصيرة قبل الأخيرة أطول نسبيا، الثالثة قبل الأخيرة قصيرة (تقارب ما بين الخطوات)
- هبوط نسبي في مركز الثقل الجسم في الخطوات الثلاث الأخيرة مع عدم فقد نسبة السرعة المكتسبة.
- انسب إمكانية بلوغ اللاعب أقصى سرعة ممكنه حددها قانون ألعاب القوى بالا يقل عن 40-45 مترا.

3- الطيران:

تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على وضع المتوازن للجسم في الهواء. وتبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.

الغرض من هذه المرحلة:

- الاحتفاظ بالتوازن الجسم واخذ مركز الثقل مسار الحركي الصحيح.
- الاحتفاظ بالسرعة النهائية التي تتحقق عند الانطلاق.
- الإعداد لهبوط اقتصادي جيد.

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة

- إنجاز 2, 5 خطوة مشي في الهواء للمتقدمين.
- إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين.
- سماح بميل الجذع للخلف في بداية المرحلة في حدود خمس درجات.

- مرجحة الذراعين على شكل دوائر تبادليا من الإمام.
- بالنسبة للوثب يساوي الارتقاء، الذراع اليسر تعمل دائرة كاملة والذراع اليمنى تعمل ثلث دورة.

4- الهبوط

وهي المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الواثب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنه وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.

الغرض من هذه المرحلة

- عدم فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد.
- امتداد الرجلين للإمام مع رفعها عن الأرض.
- ميل الجذع للإمام.
- مرجحة الذراعين إماما أسفل خلفا.
- إزاحة الركبتين والحوض للإمام عند بداية ملامسة القدمين للرمل.

طرق تعليم الوثب الطويل:

يمكن للمعلم تعليم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المدارس والمبتدئين، إما بالطريقة الجزئية أو الكلية أو بالطريقة المختلطة (الكلية مع الجزئية) حسب ما يراه المعلم وحسب المستوى المهاري للتلاميذ. أنواع الطرق الفنية للمرحلة الطيران في الوثب الطويل:

1- القرفصاء.
2- التعلق.
3- المشي في الهواء.

طريقة القرفصاء

تعتبر أسهل طرق الطيران وابسطها، ويمكن لتلاميذ المدارس أداؤها دون المعلم، ومن أهم ما يميزها تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران، إما عيوب هذه الطريقة، فهو عملية الهبوط غير الاقتصادية والتي يفقد الواثب الكثير من مسار مركز الثقل ولذلك لا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين.

طريقة التعلق

تعتبر طريقة التعلق قديمة أيضا وغير اقتصادية، حيث يتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم أثناء الطيران، وهذا ما يعيبها، إما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدي بطريقة اقتصادية، ولا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين

الاعتبارات الواجب إتباعها في الوثب الطويل:

–الوصول بسرعة إلى أقصى ما يمكن وخصوصا في الخطوات الثلاث الأخيرة هدف أول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الاقتراب)

– الإعداد لارتقاء الجيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغير الإيقاع الثلاث خطوات الأخيرة، مع خفض مركز الثقل بما يناسب الإعداد لارتقاء جيد وليس طول الخطوة وقصرها

– الحصول على ارتقاء قوي سريع والذي تسنده الزاوية المناسبة للارتقاء 76–80 حيث تعمل على إكساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح

– في الارتقاء يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الارتقاء كاملا ومرجحة فخذ الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي والنظر للإمام كل ذلك يعطي الوضع الجيد للارتقاء

– الحصول على ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الواثب في إنجاز زاوية طيران مناسبة أيضا في حدود 20–24 والتي تؤثر غلى مسافة الوثب

– حركة الذراعين الدائرية وحتى أعلى من مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج ويعملان على رفع الكتفين عاليا حيث يساعد ذلك في توازن الجسم لحظة الارتقاء

– ميل بسيط للجذع وفي حدود خمس درجات يساعد الرجلين في بداية الطيران بإنجاز تكنيك المشي في الهواء بسهولة

– توافق حركات الرجلين مع حركات الذراعين أثناء مرحلة الطيران، يعملان على استمرار مسار مركز الثقل وحفظ توازنه، وذلك لا يفقد الواثب أي مسلفة من مسارا لذي اكتسبه في مرحلة الارتقاء (مرحلة الحركية المكملة للاقتراب)

– إن إمكانية لاعب الوثب الطويل في مد الرجلين مع رفعاهما عن الأرض بقدر الإمكان يعملان مع حركات الذراعين من الخلف للإمام وميل الجذع للإمام استعدادا لهبوط الجيد (تقوية عضلات البطن وحلف الفخذ)

– ثني الركبتين وإزاحة الحوض للإمام بعد الهبوط بالقدمين وملامستهما للرمل يعمل ذلك على مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط، ويعطي ذلك الجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلبا على المسافة الوثب

المحاضرة الخامسة: دفع الجلة

مسابقة دفع الجلة من مسابقات الرمي في ألعاب القوى، وتتم عملية الرمي من أمام الكتف ومن دائرة قطرها (213) سم كما يحدد ذلك القانون الدولي، وفي أثناء عملية الرمي نلاحظ سلسلة من المهارات تندمج مع بعضها البعض تظهر بشكل حركة انسيابية واحدة.

النواحي الفنية

لكي نسهل عملية تدريس هذه المسابقة تم تقسيمها إلى الخطوات التالية:

- مسك الثقل
- الزحف أو الانزلاق.
- نهاية الانزلاق وبداية الدفع الحقيقي للثقل.
- الدوران.
- دفع الثقل الفعلي.
- الارتداد أو التوازن.

وقبل البدء بشرح هذه الخطوات علينا أن نتعرف أولا على العضلات ذات النصيب الأكبر في دفع الثقل ونعمل على تقويتها وإعدادها بالشكل المناسب.

الإرشادات والخطوات التعليمية

العضلات العاملة أثناء عملية دفع الثقل:

- أربطة الرسغ واليد.
- العضلة الدالية.
- العضلة المنحرفة المربعة.
- العضلة الظهرية العريضة.
- العضلات القطنية.

- العضلة الاليزية العظمى.
- العضلة ذات الرأسين الفخذية.
- صفاقات مفصل الركبة.
- أوتار مفصل الركبة.
- العضلة التوأمية.
- وتر إكيلسي.
- أربطة مفصل الكاحل.

الأخطاء الشائعة في مسابقة رمي الجلة:

1- ارتكاز الثقل على راحة اليد بدلا من الأصابع وقاعدتها، الأمر الذي يعمل على تأخير الدفع.

2- وضع المرفق منخفضا بزاوية حادة مع الجسم وأحيانا ملتصقا به.

3- الحجل بدلا من الانزلاق في المرحلة الثالثة حيث يحدث تداخل بين الانزلاق.

4- الزحف لمسافة قصيرة جدا.

السبب:

- ضعف في أصابع اليد السبابة، الوسطى، البنصر.
- عدم اكتساب التلميذ للإحساس الحركي المناسب، وضعف في أربطة مفصل الركبة، مع استعمال قوة الدفع بالقدمين، ويعود ذلك إلى الخطأ في حركة الرجل المرجحة (الرجل الحرة.(
- ضعف في عضلات الذراع، وهنا يميل التلميذ إلى الترهل.
- ضعف في الرجل الزاحفة، مع عدم مرجحة الرجل اليسرى بصورة جيدة.

قوانين رمي الجلة:

يعدُّ الاتحاد الدولي لألعاب القوى؛ الذي يُعرف بالاختصار (IIAF) الجهة المسئولة عن وضع قوانين لعبة رمي الجلة، ويبين الآتي بعضاً من أبرز هذه القوانين:

- يحقُّ للاعب تنفيذ الرمية خلال مُدةٍ أقصاها 60 ثانية من لحظة دخوله لدائرة اللعب.
- يحظر على اللاعب لمس الحافة العلوية للوحة أصابع القدم أو الحدِّ الخارجي لدائرة الرمى أثناء تنفيذ الرمية.

- يحظر على اللاعب لمس الأرض خارج دائرة الرمى أثناء تنفيذ الرمية.
- يتم تنفيذ الرميات عبر استخدام يدٍ واحدة فقط.
- يجب أن تكون الجلة على اتصالٍ بكتف اللاعب قبل تنفيذ الرمية.
- يحظر خفض الجلة أسفل مستوى الكتفين عند تنفيذ الرمية.
- يجب أن تسقط الجلة بعد رميها فى منطقة الهبوط الخاصة بها.
- يجب أن تكون لوحة أصابع القدم مصنوعةً من الخشب ومطلية باللون الأبيض.
- يحظر على اللاعب مُغادرة دائرة التنفيذ قبل هبوط الجلة على الأرض.
- يحظر على اللاعب ارتداء القفازات لتنفيذ الرمية.
- يتم احتساب خطأ فى حال ارتكاب اللاعب لأي من المُخالفات الآتية:
- عدم وقوف اللاعب داخل الدائرة قبل تنفيذ الرمية.
- خفض الجلة عن المستوى العمودي للكتفين أثناء تنفيذ الرمية.
- ملامسة اللاعب لأى منطقة خارج دائرة التنفيذ أو ملامسته للوحة أصابع القدم.
- هبوط الجلة خارج منطقة الهبوط الخاصة بها.
- عدم خروج اللاعب من النصف الخلفى لدائرة التنفيذ بعد استكمال تنفيذ الرمية.

المحور السادس: مبادئ و قواعد اللعبة

- **المحاضرة الأولى: المبادئ العامة للجري**
- **المحاضرة الثانية: المبادئ العامة للقفز**
- **المحاضرة الثالثة: المبادئ العامة للرمي**
- **المحاضرة الرابعة: القواعد الفزيولوجية الأساسية لتدريب**

المحاضرة الأولى: المبادئ العامة للجري

تعريف : الجري هو التنقل مع السعي للوصول إلى السرعة و الاقتصاد في الجهد وهذا بفضل تعاقب للقفزات مفصولة بمراحل ذات ارتكاز واحد

المظهر الميكانيكي للجري:

الخطوة: ارتكاز و طيران

الارتكاز: هي لحظة ملامسة القدم للأرض عكس الطيران

مرحلة امتصاص

مرحلة المحا فضة

مرحلة الدفع

إذن الارتكاز هي المرحلة التي تكون فيها القدم بالاتصال مع الأرض وهي متكونة من 3 مراحل:

l'amortissement مرحلة الإمتصاص

le soutien مرحلة المحافظة

la poussée مرحلة الدفع

1- مرحلة الإمتصاص: هي اللحظة التي تدخل فيها القدم بالاتصال مع الأرض و تنتهي في لحظة أثناء هذه المرحلة فان مركز الثقل يكون خلف الارتكاز و القوة الناتجة هي قوة كابحة فالعداء يحدث قوة لحظة اتصاله بالأرض و يتحصل على قوة معاكسة

إذا حللنا هذه القوة فإنها متكونة من قوتين واحدة عمودية و تعمل على المحا فضة على وزن الجسم و الثانية أفقية و تكون في الاتجاه المعاكس للتنقل العداء

لتخفيض الأقصى لهذه القوة الكابحة فان على العداء أن يسترجع اتصاله بالأرض بأكبر سرعة ممكنة و هذا بفضل حركة – الخدش

2- مرحلة المحافظة: هي لحظة التي يكون فيها جميع قوى الرياضي تعمل على وزن الرياضي

3- مرحلة الدفع: الدفع تبدأ لحظة تقدم مركز التنقل على رجل الارتكاز و تنتهي في اللحظة التي ينفصل القدم على الأرض إنها مرحلة الارتقاء أي مرحلة المحركة و الدافعة مركز الثقل يكون أمام (متقدم) على الارتكاز الرياضي كلما كانت القوة المطبقة مطولة نحو الأمام كلما كانت القوة الأفقية اكبر

مميزات الخطوة الجيدة:

نقص مرحلة الاتصال و هذا بالتسارع في وضع القدم

- زيادة الارتقاء (الدفع) وهذا يتم دون اي انقطاع على مستوى الارتباطات (الكاحل – الركبة- الحوض- الكتف)
- الارتقاء النشط للركبة الرجل الامامية و الذي يترجع بالانفتاح الزاوية للرجلين
- هذا التنقل للاعضاء هو ضمان للوضعية الصحيحة للحوض المتوازن في وضعية افقية و هذا يسمى بتموضع الحوض
- و الذي يسمح بصحة و قوة جيدة للحزام الحوضي و الذي يسمح بدوره للانتقال الكلي للدفع عللى توجه (الاتجاه) ملائم

المحاضرة الثانية: المبادئ العامة للقفز

في جميع انواع القفز تعتبر سرعة و زاوية الطيران العاملين الاساسيين اللذان يحددان النتيجة.

عند زاوية طيران متساوية فان الرياضي الذي ينفصل على الارض بسرعة اكبر هو الذي يذهب الى ارتفاع أعلى و بعد أكبر.

هذه الزاوية هي نتيجة السرعة الافقية (جري الاقتراب) اثناء الارتقاء والارتقاء الموجه نحو الاعلى

اذا أراد الرياضي ان يتحصل على زاوية طيران ما بين 90° – 45° يجب ان تكون القوه العموديه اكبر من القوه الأفقية، اما اذا كانت زاوية الطيران اقل من 45° فان القوه الافقية تكون اكبر من القوه العموديه

مثال:

- عداء القفز العالي له سرعة جري ضعيفة نسبيا.
- اما عداء القفز الطويل له سرعة تقريبا قصوى .

1- جري الاقتراب la course d'élan :

يتغير طول، سرعة، و ريتم جري الاقتراب حسب نوع القفز

يتكون الاقتراب من:

(أ)- مرحلة بدء التنفيذ phase de mise en action

(ب)- مرحلة استمرارية التسارع phase de continuation d'accélération

(ج)- مرحلة تغيير في بنيه و ريتم الخطوات phase de modification de la structure et du rythme des foulees

(أ)- تتميز مرحلة بدء التنفيذ بخطوات قصيرة والتي تأخذ بالتزايد تدريجيا و تكون نشطة dynamique لكن تسيطر المرونة والاسترخاء على الهيئة العامة للرياضي .

(ب)– مرحلة استمرارية التسارع هي امتداد للمرحلة الاولى، فهي تحترم كل المبادئ المذكورة سابقا مع اضافة ميزة الريتم. الهدف في هذه المرحلة هو الحصول على السرعة القصوى المثالية مع المحافظة على حالة الارتخاء مع تزايد في ايقاع و ريتم الارتكازات، الركبتين تصعد الى الاعلى

(ج) – مرحلة تغيير في بنيه و ريتم الخطوات هي المرحلة الاخيرة والتي تهم الارتكاز الاخير حيث نلاحظ:

- اعتدال خفيف للجذع
- السرعة في تزايد ثابت
- ريتم جد عالي

❖ **مرحلة ما قبل اخر ارتكاز نلاحظ:**

– رجل النداء تأخذ اتصال بالأرض بواسطة العقب في (القفز العالي) وتكون كاملة في (القفز بالزانا– الوثب الثلاثي– الوثب الطويل)

– الرجل تنثني اكثر عند الفخذ؛ كثيرا في (القفز العالي)، متوسط في (الوثب الطويل) وقليلا في (القفز بالزانا و الوثب الثلاثي).

❖ **الخطوة الاخيرة: تتميز**

– كونها قصيرة بالنسبة للخطوة ما قبل الاخيرة
- اكثر سرعة
– ركبة رجل النداء تصعد أقل

❖ **وضع رجل النداء:**

– تكون رجل النداء امام الحوض (مركز الثقل)
- بالعقب في القفز العالي
- كاملة في الوثب الطويل– الوثب الثلاثي– القفز بالزانا .

2- الارتقاء l'impulsion :

تخضع مدة واتجاه الارتقاء بصفه كبيرة لشكل التحضير، ولسرعة الجري وكذلك قوة الدفع. في جميع انواع القفز ومهما كان شكل ومدة الارتقاء فان شدتها تكون قصوى والقدم يوضع في محور الجري

-ينفتح مفصل الحوض l'articulation de la hanche

- حركة قدم النداء تكون من العقب الى الاصابع

-تمتد رجل الارتقاء على طول الفخذ تماما

-الأطراف العلوية تدفع نحو الامام والأعلى

3- الطيران l'envole :

لا يمكن تغيير مسار مركز الثقل وهذا لعدم وجود نقاط ارتكاز وعليه فان الرياضي مجبر على جمع اطرافه حول مركز ثقله وهذا حسب الهدف المقصود. كل حركة تقابلها وتتزامن معها حركة معاكسة

مثلا: أثناء دوران الاطراف العلوية فاننا نلاحظ صعود طرف يقابله نزول الاخر

4- الهبوط la réception :

الهدف من هذه المرحلة هو السقوط الى ابعد مكان ممكن وهذا بامتداد كامل للأطراف السفلية في الوثب الطويل والثلاثي اكثر تخفيف ممكن في القفز بالزانا والعالي.

ملاحظة: مرحل, الجري والارتقاء في القفز بالزانا يمكن مقارنتها بأنواع القفز الأخرى و لكن إبتداءا من مرحلة le piqué يصبح القافز رياضي جمباز .

المحاضرة الثالثة المبادئ العامة للرمي

الرمي يتمثل في قذف أداة إلى ابعد مكان ممكن و هذا بالاستعانة بالجسم .

إلى ابعد مكان ممكن و هذا بالاستجابة إلى متطلبات النظام و القوانين الفيزيائية.

بواسطة جسمه حيث يلعب دور الواسطة بين الأرض و الأداة حيث بالاستجابة إلى خصوصيات الرمي (المفهوم 1 التموضع – المفهوم 2: التدريب)

1- القوانين الفيزيائية:

1-1 ارتفاع الطيران: يتوقف خاصة على بنية الرياضي و كذلك تقنيته حيث تتدخل هذه الأخيرة في العمل (الحركة – الفعل) نحو الأعلى و الأمام أثناء رمي الأداة

1-2 زاوية الطيران: كلما كانت الأداة ثقيلة كلما كانت زاوية الطيران كبيرة و هي الزاوية التي تكونها مسار الرمية مع الأرض أثناء الرمي

1-3 سرعة الطيران: و هي تتدخل بصفة جد مهمة وهي تعتمد على التحكم الحركي و الإمكانيات العضلية كما تعتمد على التسارع المطبق أثناء مسار الرمي

تعريف مسار الرمي: وهو المسار التي تخضع له الأداة عندما تكون بالاتصال مع الرياضي و نميز ثلاثة مراحل:

(أ) تحضيرية أو بدا التنفيذ:

تكون عبارة عن قفزات في الجلة

تكون دورا نية في القرص

تكون خطوات في الرمح

تكون طاحونة و المطرقة

الهدف من هذه المرحلة هو التغلب على سكون كتلة الأداة و توصيلها بسرعة معينة

(ب) مرحلة التحقيق أو الارتكاز المزدوج: الهدف هو وضع المجموعات العضلية الكبيرة (الأرجل) في حالة توتر (الظغط)

(ج) المرحلة النهائية: و تتمثل في تدخل للمجموعات العضلية الأكثر سرعة (الذراع – الكتفين)

ج 1- طول مسار الرمي: و نميز شكلين من الاقتراب الأولى تنقلية و هي خاصة بالجلة و الرمح و الثانية دورا نية و تهم القرص و المطرقة من اجل زيادة مسار الرمي (المبدأ يكمن في ابتعاد الأداة بالنسبة لمحور الجسم)

ترك خروج الأداة ما بعد أخر ارتكاز : مثال ارتماء في الرمح و دفع أقصى نحو الأعلى للرجل اليسرى

ج2- شكل مسار الرمي : يجب أن يكون المسار متواصل و مترابط مع تفادي الرجوع إلى الوراء أو التموجات

كل تغير مفاجأ للمسار الرمي ينتج عنه نقص في فعالية القوى المطبقة على الأداة و عليه يجب إن نحاول الحصول على مسار مستقر و متواصل

في جميع الرمي يبدأ الرياضي من وضعية منخفضة حتى يصل إلى وضعية عالية

الحوض يكون دائما متقدم بالنسبة للأداة

هذه المرحلة تمثل 80 % - 90% من نتيجة الرمية (مرحلة الارتكاز المزدوج)

أما فيما يخص نقاط الارتكاز فهي تتمثل في اتصال الرجلين بالأرض (ضمان التوازن) الحوض متقدم رجل تكون دافعة (محركة) اليمنى و الرجل اليسرى تكون مستجيبة

4- العوامل الخاصة بكل أداة

القرص: عوامل بدنية – عوامل تقنية

الرمح: عوامل بدنية : قوة و مرونة للمفاصل – مدى الحركي – ارتخاء – سرعة التنفيذ – القدرة العضلية و رشاقة (الفصل بين الجزء العلوي و السفلي)

العوامل التقنية: التدرج في مسار الرمي – الريتم – بدأ التقدم و امتداد في مسار الرمي و هذا بأ بعاد الأقصى للأداة بالنسبة للأرجل

المحاضرة الرابعة: القواعد الفزيولوجية الأساسية لتدريب

عموميات:

يؤدي التدريب أو النشاط البدني إلى تغيرات على مستوى الأجهزة: التنفسية، الدورية

الوظائف الغذائية تسمح بضمان علاقة كل خلية مع الوسط الخارجي

الوظائف العلائقية تجعل من حركة الإنسان و تأثيره ممكنة على المحيط الخارجي و هذا بفضل العظام، العضلات، الجهاز العصبي و الأعضاء الحسية

من أجل الترتيب الجيد لمختلف مراحل أو فترات التدريب، و التنظيم الجيد لتزامن الحصص التدريبية المحددة للفورما الرياضية

لتحقيق الأهداف المذكورة أعلاه سوف نقدم تذكير مبسط للمصادر الفزيولوجية و التى تسمح بتحرير الطاقة التى تضمن التقلص العضلي.

تحتاج الخلية لطاقة كي تعيش (احتياجات غذائية و احتياجات للأكسيجين)؛ و تطرح كذلك بعض الفضلات كثاني أكسيد الكربونco2

إن الطاقة اللازمة للتقلص العضلي تنتج من ال ATP و هي جزيئة تستعمل مباشرة حسب التفاعل الكميائي الأتي:

ATP ADP+ P+ E

ينتج عن تفكك هذه الجزيئة:

- حرارة بنسبة 75%
- طاقة ميكانيكية: التقلص العضلي 25%

إن التركيز العضلي من ال ATP لا يسمح بحركة مطولة.

في ألعاب القوى و في سباقات الجري خاصة أين تكون العضلات الكبرى للأطراف السفلية هي المسؤولة على الحركة، فإن مخزون ATP ينفذ بسرعة و هذا حسب سرعة التنقل

مثال :

- سباق 100 م في 12" ثانية فإن مخزون الطاقة العضلي ينفذ بعد 07 أمتار من الجري (01 ثانية)
- سباق 3000 م في 12 دقيقة فإن نفس مخزون الطاقة العضلي ينفذ في أقل من 05" ثواني أي بعد 17 م من الجري.

فمن أجل أن تستمر الحركة يستوجب إعادة تركيب ال ATP ؛ و لإعادة التركيب تتدخل ثلاثة مصادر هي:

1- هدم الكرياتين فوسفات dégradation de la créatine phosphate
2- الأكسدة اللاهوائية glycolyse anaérobies
3- الأكسدة الهوائية(présence o2) processus oxydatifs

أنظمة إعادة بناء ATP

1- هدم الكرياتين فوسفات على مستوى الألياف العضلية هي من تضمن الطاقة اللازمة.هذه العملية تسمى بالعملية اللاهوائية بدون حمض اللبن و تبدأ بالتدخل مباشرة مع بداية الحركة.

2- الأكسدة اللاهوائية و تسمى كذلك اللاهوائية بحمض اللبن و هي تتمثل في هدم الغليكوجين العضلي و الغلوكوز الدم بدون وجود الأكسجين إلى حمض اللبن.

تراكم حمض اللبن يمنع التقلص العضلي إذا تخطى هذا الركيز نسبة معينة. هذا النظام الطاقوي يتدخل بعد بعض الثواني من بداية التمرين .

3- الأكسدة الهوائية تتم بوجود الأكسجين و تسمى " الهوائية" تنتج الطاقة من أكسدة السكريات و الدهون الأكسجين ينقل بواسطة الدم. تصل فعالية هذا النظام بعد بعض دقائق من بداية التمرين.

- **إستهلاك الأكسجين:** هو الفرق بين كمية الأكسجين المستنشق و المطروح.
- **يرتفع إستهلاك الأكسجين** بإنتظام عندما تزيد قدرة أو شدة التمرين, و لكن هذه الزيادة لها حد حيث نلاحظ أن إستهلاك الأكسجين يستقر عند **عتبة** رغم أن زيادة شدة التمرين تبقى مستمرة.

هذه **العتبة** تسمى بالاستهلاك الأقصى للأكسجين. هذه الأخيرة تتغير حسب السن الجنس و لكن كذلك التخصص الرياضي الممارس.

عند الرياضيي النخبة الذين يمارسون الرياضات التى تعتمد على المداومة فان الاستهلاك الاقصى للاكسجين الخاص بهم يكون ضعف مقارنة مع الأشخاص الغير رياضيين.

تحسين المصادر الطاقوية

تأثير مختلف أنواع التدريب يكون حسب مدة التمرين:

- تمرينات من 0 إلى 20 ثانية تكون لها تأثير على الإمكانيات اللاهوائية بدون حمض اللبن
- تمرينات من 20 ثانية إلى 02 دقائق تأثر على الإمكانيات اللبنية
- تمرينات من 03 دقائق و ما فوق تأثر على القدرات الهوائية

التدريب يسمح ب:

- تحسين مستوى المخزون الطاقوي
- رفع عتبة تحمل لمختلف الفضلات للأكسدة اللاهوائية
- تحسين القدرات الهوائية.

قائمة المراجع

المصادر و المراجع العربية

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس العلمية، (1997)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

2- بسطويسي أحمد، سباقات المضمار و مسابقات الميدان تعليم، تكنيك، تدريب، (2007)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

3- ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى القوى، (2002)، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع، الأردن.

4- فراج عبد الحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات العدو و الجري و الحواجز و الموانع، (2004)، ط1، الاسكندرية، مصر.

5- فراج عبد الحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات الدفع و الرمي، (2004)، ط1، الاسكندرية، مصر.

6- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، تدريب و تدريس مسابقات ألعاب القوى، (2009)، ط1، القاهرة، مصر.

7- صلاح أحمد، ألعاب القوى، (2014)، ط1، القاهرة، مصر.

المصادر و المراجع الأجنبية

8- Fabrice, L. (1996). L'athlétisme les règles la technique la pratique. Toulouse : Milan.

9- Frederic, A ; Thierry, C. (2005). Athlétisme 3. Les courses. Paris : Revus EPS.

10- Frederic, A ; Sebastien, L. (2004). Athlétisme 2. Les sauts. Paris : Revus EPS.

11- Dominique, D. (2006). Athlétisme 1. Les lancers. Paris : Revus EPS.

12- Robert, B. (1977). Athlétisme cours- lancers- sauts. Raris : Amphora.