الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة الجزائر3 — University of Algiers 3

معهد التربية البدنية والرياضية — Sport and Physical Education Institute

مطبوعة محاضرات

ألعاب القوى

المجلس العلمي
أ.د. كرفس نبيل
رئيس المجلس العلمي

المستـــــــوى : السنة الثالثة ليسانس .....

الشعبـــــــة: النشاط البدني الرياضي التربوي .....

التخصـــــص: النشاط البدني الرياضي المدرسي .....

إعداد الأستاذ: د. توشن صفية .....

المؤسســـــــة : معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر3 .....

touchene.safia@univ-alger3.dz .....

السنة الجامعية: 2024 / 2025

1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: الالعاب القوى

المقياس: ألعاب القوى

نوع الدرس: محاضرة الدارسة: توشن صفية

المعامل :السداسي الأول: المعامل 6، السداسي الثاني: المعامل7 **الرصيد:** السداسي الأول: 04، السداسي الثاني: الرصيد 5

الحجم الساعي: 81 ساعة

الفئة المستهدفة: السنة الثالثة ليسانس

أهداف التعلم

- أهم المعارف النظرية المرتبطة بتخصص العاب القوى
- الرفع من المستوى المعرفي للطالب في التخصص وربطة بالتخصص
- تكوين الطلاب على المستوى التطبيقي والنظري
- تحسين الممارسة التطبيقية الشخصية
- تحسين المعارف حول: قواعد وقوانين رياضة ألعاب القوى والأسس التقنية التي تنظيم النشاط
- الفهم الجيد للعوامل التي تدخل في العملية التعلمية في مادة ألعاب القوى
- القدرة على انجاز خطة تدريبية من ناحية بيداغوجية التدريب وأن تكون له القدرة على التقويم والتحليل خلال عملية التكوين.
- القدرة على نقل المعارف المكتسبة
- القدرة على التقويم والتقويم الذاتي

المعارف المسبقة المطلوبة:

- معرفة عامة برياضة العاب القوى وتخصصاتها
- أن يكون الطالب على دراية لما تطلبه ألعاب القوى من قدرات خاصة

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

❖ **-كيفية تقييم التعلم :** تقييم مستمر ، امتحان يكون التقييم بطريقتين:

1- تقييم كتابي اخر السداسي و الذي يحوي كل ما تم التطرق اليه و مناقشته اثناء المحاضرة إضافة إلى المواد التي طلب منكم الاطلاع عليها و التي تمت منا قشتها ويتضمن التقويم أسئلة التحليل و التركيب و الفهم ووالاستنباط.

والعلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

2-التقييم المستمروالذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التطبيقية. والعلامة تكون 50 ٪من المعدل العام.

المعدل النهائي للنجاح يكون أكثر او يساوي 10 من 20

الرقم	قائمة المحتويات	الصفحة
	المحاضرة الاولى : التطور التاريخي لمسابقات ألعاب القوى.	ص14
	مقدمة	ص 14
/1	1-تاريخ ألعاب القوي:	ص 14
/1-1	1-1/تاريخ ألعاب القوى (قبل الميلاد، بعد الميلاد):	ص 14-15
/2-1	1-2/ تاريخ وماهية ألعاب القوى:	ص15-17
/1-2-1	1-2-1/ لمحة تاريخية في سباق الركض:	ص 17- 19
/2-2-1	1-2-2/ لمحة تاريخية ركض الحواجز:	ص 20
/3-2-1	1-2-3/ لمحة تاريخية 3000م موانع:	ص 21- 22
أ/	أ/ على المستوى الدولي:	ص 22
ب/	ب/ على المستوى الوطني:	ص22
/4-2-1	1-2-4/ لمحة تاريخية ركض التتابع – البريد:	ص 23
/5-2-1	1-2-5/ لمحة تاريخية الوثب الطويل:	ص 24
/6-2-1	1-2-6/ لمحة تاريخية الوثب الثلاثي:	ص 25
أ/	أ/ الأرقام القياسية في هذه الفعالية:	ص 25
/7-2-1	1-2-7/ لمحة تاريخية الوثب العالي:	ص 26-27
/8-2-1	1-2-8/ لمحة تاريخية دفع الجلة:	ص 27-28
/9-2-1	1-2-9/ رياضة الرماية:	ص 28-29
/10-2-1	1-2-10/ سباق العدو الريفي:	ص 29-30
/11-2-1	1-2-11/ نبذة تاريخية القفز بالزانة:	ص 30
/10-2-1	1-2-12/ نبذة تاريخية رمي القرص:	ص 30-31
/11-2-1	1-2-13/ نبذة تاريخية رمي المطرقة:	ص 31-32
/12-2-1	1-2-14/ نبذة تاريخية رمي الرمح:	ص 32-33
/15-2-1	1-2-15/ نبذة تاريخية سابقات المشي الرياضي:	ص 33-34
/16-2-1	1-2-16/ نبذة تاريخية لقصة سباق الماراثون:	ص 34-35
	المحاضرة الثانية: مدخل عام العاب القوى	ص 36
/12	12-/ تعريف العاب القوى:	ص 37-38
/2-2	2-2/ مسابقات العاب القوى:	ص 38-39
/3-2	2-3/ ماهي مسابقات العاب القوى:	ص 39
/4-2	2-4/ أهمية مسابقات العاب القوى:	ص40
/1-4-2	2-4-1/ من الناحية البدنية:	ص40

/2-4-2	2-4-2/ من الناحية الوظيفية:	ص41-42
/3-4-2	2-4-3/ من الناحية المهارة:	ص42
	المحاضرة الثالثة: المضمار و الميدان	ص43
/3	3/ المضمار و الميدان:	ص 44
أ/	أ/ المضمار:	ص44-47
ب/	ب/ أنواع المضمار:	ص47
ح/	ح/ انشاء المضمار:	ص47-48
ج/	ج/ الميدان:	ص48-49
/3-3	مكعبات البداية (جهاز البدء):	49
/4-3	مميزات مكعبات البداية:	ص49-50
/5-3	القواعد الفنية لمساعدة المضمار:	ص50
/1-5-3	القاعدة 160 قياسات المضمار:	ص50
/2-5-3	القاعدة 161 قياسات المضمار:	ص51
/3-5-3	القاعدة 162 مكعبات البدء:	ص51
/4-5-3	القاعدة 163 السباق:	ص51
أ/	الركض في الاروقة (الحارات):	ص52
ب/	الإعاقة في المضمار:	ص52
ج/	الجري في مسارات:	ص52
ح/	قياس الريح:	ص52-53
/5-5-3	القاعدة 164 النهاية:	ص53-54
/6-5-3	القاعدة 165 التوقيت و تصوير النهاية:	ص54
/1	يعترف رسمياً للتوقيت:	ص54
أ/	التوقيت اليدوي:	ص54
ب/	التوقيت الكهربائي:	ص54
ج/	التوقيت Transpondeurs:	ص54
/7-5-3	القاعدة 166 التوزيع، القرعة، التأهيل في مسابقات المضمار:	ص54
/1	الأدوات و التصفيات:	ص55
/2	تحديد المجالات:	ص55
/3	التأهيل في مسابقات المضمار:	ص55-56
/8-5-3	المسابقات المركبة:	ص56-57
/9-5-3	القاعدة 167 العقدة:	ص57

/10-5-3	القاعدة180: القواعد الفنية لمسابقات الميدان:	ص57-58
	المحاضرة الرابعة: أشكال التحضير والاعداد الرياضي:	ص59
/4	أشكال التحضير والاعداد الرياضي:	ص60
/1-4	الاعداد البدني:	ص60
/1-1-4	ينقسم التدريب البدني إلى:	ص60-61
/2-1-4	التدريب البدني خلال فترت الإعداد:	ص61
أولا:	الاعداد البدني العام:	ص61-62
ثانيا:	الإعداد البدني الخاص:	ص62
/3-1-4	التدريب البدني خلال المسابقات:	ص62-63
/2-4	الاعداد المهارى والخطط:	ص63
/3-4	الاعداد المعرفي (النظري):	ص63
/4-4	الاعداد التربوي النفسي:	ص63-64
/1-4-4	الإعداد النفسي لمتسابقي العدو و المسافة (100م،200م،400م)	ص64
/2-4-4	الإعداد النفسي الحواجز:	ص64
/3-4-4	الإعداد النفسي للاعب دفع الجلة:	ص65
/5-4	الإعداد التربوي الصحي:	ص65
	المحاضرة الخامسة: أسس ومميزات مسابقات ألعاب القوى	ص 66
/5	مبادئ التدريب في ألعاب القوى :	ص67
/1-5	التخطيط والبرمجة الرياضية:	ص67
/1-1-5	التخطيط العام:	ص67
/2-1-5	التخطيط الخاص:	ص68
/2-5	تخطيط التدريب الرياضي:	ص68
/1-2-5	التخطيط طويل المدى:	ص68
/2-2-5	التخطيط قصير المدى:	ص69
/3-2-5	التخطيط الجاري:	ص69
/3-5	مفهوم حمل التدريب ومكوناته ودرجاته:	ص69
/1-3-5	مكونات حمل التدريب:	ص69-70
/1-1-3-5	الشدة (شدة الحمل):	ص70
/2-1-3-5	الحجم (حجم الحمل):	ص70
/3-1-3-5	الكثافة (كثافة الحمل):	ص70
أ/	الراحة السلبية:	ص70

ب/	الراحة الإيجابية (النشطة):	ص70-71
5-3-2/	درجات حمل التدريب:	ص71
أ/	الحمل الأقصى:	ص71
ب/	الحمل الأقل من الأقصى:	ص72
ج/	الحمل المتوسط:	ص72
ح/	الحمل البسيط:	ص72
خ/	الراحة الإيجابية:	ص72
5-4/	التحكم في درجات حمل التدريب:	ص72
5-4-1/	التغيير في شدة الحمل:	ص73
5-4-2/	التغيير في حجم الحمل:	ص73
5-5/	التغيير في فترات الراحة البينية:	ص73
أ/	التغيير في الفترة المحددة للأداء:	ص73
ب/	التغيير في عدد مرات تكرار الأداء:	ص73
5-6/	التغيير في فترة الراحة البينية:	ص73
أ/	التغيير في فترة الراحة البنية:	ص73
ب/	التغيير نوع فترة الراحة:	ص73-74
5-6/	التحكم في درجات حمل التدريب:	ص74
5-6-1/	التغيير في شدة الحمل:	ص74
5-6-2/	التغيير في حجم الحمل:	ص75
5-6-3/	التغيير في فترات الراحة البنية:	ص75
5-6-4/	التدرج في حمل التدريب:	ص75-76
	المحاضرة السادسة: طرق التدريب	ص77
6/	أنواع طرق التدريب:	ص78
6-1/	التدريب باستخدام الحمل المستمر:	ص78
أ/	أهدافه:	ص78
ب/	تأثيرها:	ص78
ج/	خصائصها:	ص78
6-2/	التدريب الفطري:	ص78
6-2-1/	التدريب الفطري المنخفض الشدة:	ص78
أ/	أهداف:	ص78
ب/	تأثيرها:	ص78

ج/	أهدافه:	ص79
6-2-/2	التدريب الفطري المرتفع الشدة:	ص79
أ/	أهدافه:	ص79
ب/	تأثيرها:	ص79
ج/	خصائصها:	ص79-80
6-3/	التدريب التكراري:	ص80
أ/	أهدافه :	ص80
ب/	تأثيرها:	ص80
ج/	خصائصها:	ص80
6-4/	التدريب الدائري:	ص80
أ/	أهدافه:	ص80-81
ب/	تأثيرها:	ص81
ج/	خصائصها:	ص81
6-5/	نموذج استعمال طرائق تدريب عدو المسافات المتوسطة والطويلة:	ص81-82
6-5-1/	طريقة التدريب الفطري:	ص82-85
6-5-2/	طريقة تدريب الحمل المستمر:	ص85
أ/	شدة التدريب :	ص85
ب/	حجم التدريب:	ص85
ج/	فترات الراحة:	ص86
	المحاضرة السابعة: التوجيه و الانتقاء الرياضي	ص87
7/	التوجيه و الانتقاء الرياضي:	ص 88
7-1/	مفهوم الانتقاء:	ص88
7-2/	تعريف الانتقاء:	ص88
7-3/	معايير الانتقاء:	ص88
7-3-1/	الاستعدادات:	ص88
7-3-2/	القابليات:	ص88-89
7-3-3/	القدرات:	ص89
7-4/	أنواع الانتقاء الرياضي:	ص89
7-4-1/	الانتقاء التجريبي :	ص89
7-4-2/	الانتقاء التلقائي:	ص89
7-5/	مراحل الانتقاء:	ص89

/1-5-7	المرحلة الأول من الانتقاء:	ص89-90
/2-5-7	المرحلة الثانية من الانتقاء:	ص90
/3-5-7	المرحلة الثالثة من الانتقاء (التوجيه):	ص90
/4-5-7	المرحلة الرابعة من الانتقاء:	ص90
/6-7	مراحل الانتقاء حسب الفروق الفردية:	ص91
/1-6-7	المرحلة الأول (8 – 12 سنة) :	ص91
/2-6-7	المرحلة الثانية (12-14 سنة):	ص91
/3-6-7	المرحلة الثالثة (14 – 16 سنة):	ص91-92
/7-7	المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الانتقاء:	ص92
/1-7-7	الأساس العلمي للانتقاء:	ص92
/2-7-7	شمول جوانب الانتقاء:	ص92
/3-7-7	استمرار القياس و التشخيص:	ص92
/4-7-7	ملائمة مقاييس الانتقاء:	ص92
/5-7-7	القيمة التربوية للانتقاء:	ص92
/6-7-7	البعد الإنساني للانتقاء:	ص92
/7-7-7	العائد التطبيقي للانتقاء:	ص93
/8-7-7	أهداف الانتقاء:	ص93
/8-7	الأعمار الملائمة الانتقاء اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية:	ص93-94
/9-7	التوجيه:	ص94
/9-7	7-9-1/ مفهوم التوجيه:	ص94-95
/2-9-7	أهداف التوجيه:	ص95
/3-9-7	أنواع التوجيه:	ص95
/1-3-9-7	التوجيه النفسي:	ص95-96
/2-3-9-7	التوجيه المهني:	ص96
/3-3-9-7	التوجيه المدرسي:	ص97
/10-7	العوامل التي يجب مراعاتها في عملية التوجيه:	ص96
/1-10-7	الميّل:	ص96-97
/2-10-7	الاستعداد:	ص97
/3-10-7	الرغبة:	ص97
/4-10-7	القدرة :	ص97
/5-10-7	الدافعية:	ص97-98

/11-7	مجالات التوجيه:	ص98
	المحاضرة الثامنة : مسابقات العدو و الجري	ص99
/1-8	مسابقات الجري:	ص100
/2-8	صفات لاعب المسافات القصيرة:	ص100
/3-8	أنواع العدائين:	ص100
أ/	العداء الطائر:	ص100
ب/	العداء الحافز:	ص100
ج/	العداء الحافز الطائر:	ص101
/4-8	انتقاء لاعبي العاب القوى:	ص101
أ/	الصفات الوراثية:	ص101
ب/	مراحل النمو:	ص101
ج/	العمر الزمني:	ص101
ح/	الصفات البدنية:	ص101
خ/	الصفات الفسيولوجية:	ص101
/5-8	المقاييس الجسمية:	ص101
/6-8	المقاييس النفسية:	ص101
/7-8	الانتقاء الصحيح للاعب يساعد علي:	ص101-102
/8-8	النواحي النفسية لمساعد لمسابقات الجري:	ص102
/1-8-8	البدء الحديث التوزيع:	ص102
/1-1-8-8	البدء قصير التوزيع	ص102
/2-1-8-8	البدء متوسط التوزيع	ص102
/3-1-8-8	البدء طويل التوزيع	ص102
/4-1-8-8	البدء الحديث التوزيع	ص102
أ/	خذ مكانك:	ص102-103
ب/	وضع استعد	ص103
ج/	مرحلة الانطلاق	ص103
/9-8	جري المسافة	ص104
/10-8	مرحلة النهاية	ص104
	المحاضرة التاسعة: الفنية لعدو 100متر، 200متر، 400 متر.	ص105
/1-9	النواحي الفنية لفنية لعدو 100 متر:	ص106
/1-1-9	مرحلة البدء:	ص106

/2-1-9	مرحلة الانطلاق:	ص106
/3-1-9	مرحلة عدو المسافة:	ص106
/9-1-4	مرحلة النهاية:	ص106
/2-9	النواحي الفنية لعدو 200 متر:	ص106
/1-2-9	مرحلة البداية:	ص106
/2-2-9	مرحلة الانسياب:	ص107
أ/	شكل الجذع :	ص107
ب/	وضع الذراعين:	ص107
/3-2-9	مرحلة النهاية:	ص107
/4-2-9	جدول للنتائج الدورة الأول للربيع النهائي 200متر للبطولة الافريقية	ص 107-108
/3-9	سباق عدو 400 متر:	ص108
/4-9	لملاحظات الممارسة العاب القوى:	ص108
/5-9	الأخطاء التابعة في عدو المسافات القصيرة وأصالحها:	ص109
/1	البدء قبل اطلاق المسدس	ص109-110
/2	الخروج من البداية و الجسم مستقيم لأعلي	ص110
/3	بطيء الانطلاق من مكعبات البداية	ص 109
/4	الجري في أثناء السباق بشكل غير متزن	ص 109
/5	قصر طول الخطوات بسبب زيادة الميل للأمام	ص 109
/6	امتداد الركبة الامامية أكثر من اللازم للأزم للأمام	ص109
/7	اتجاه الركبة للخارج	ص 109
/8	رجوع الرأس و الجذع للخلف	ص 109
/10	تقاطع الذراعين مع الصور أثناء العدو	ص 109-110
/11	مثال نهائي 400 متر رجال (التوقيت اليدوي)	ص 110
	المحاضرة العاشرة :النواحي الفنية لمسابقات الحواجز	ص111
/10	النواحي الفنية لمسابقات الحواجز:	ص112
/1-10	سابقات الحواجز:	ص112-113
/1-1-10	الجري:	ص113
/2-1-10	الخطة:	ص113
/2-10	النواحي الفنية:	ص113
/1-2-10	البدء:	ص114
/2-2-10	العدو من خط البداية حتي الحاجز الأول:	ص114

10-2-3/	تعدية الحاجز:	ص114
أ/	الوضع قبل الحاجز:	ص114
ب/	الوضع فوق الحاجز:	ص114-115
ج/	العدو بين الحواجز:	ص115
10-4/	الجري من الحاجز الأخير حتى النهاية:	ص115
10-5/	سباق 100 متر حواجز سيدات:	ص115-116
10-5-1/	البدء و الاقتراب للحاجز:	ص116
10-5-2/	خطوة ومرور الحاجز:	ص116
10-5-3/	العدو بين الحواجز:	ص116-117
10-5-4/	العدو من الحاجز الأخير و حتى النهاية:	ص117
10-6/	سباق 110 متر حواجز للرجال:	ص117
10-6-1/	البدء و الاقتراب للحاجز الأول:	ص117
10-6-2/	الغرض من المرحلة:	ص 118
10-6-3/	ملاحظات عن المرحلة:	ص118
10-6-4/	اقتراب بإيقاع ثمان خطوات:	ص118
10-6-5/	خطوات و مرور الحاجز:	ص 118-119
أ/	مرحلة الاستناد الأولى:	ص119-120
ب/	مرحلة الطيران:	ص120-121
ج/	مرحلة الاستناد التالية:	ص121
10-6-6/	العدو بين الحواجز:	ص 121
أ/	بداية و نهاية المرحلة:	ص121
ب/	الغرض من الجهة:	ص121
ج/	ملاحظات عن المرحلة:	ص121-122
د/	بداية و نهاية المرحلة:	ص122
ذ/	ملاحظات عن المرحلة:	ص122
10-7/	سباقات حواجز للسيدات 400 متر:	ص122-123
10-7-1/	الخطوات التعليمية لعدو الحواجز:	ص123
10-8/	سباقات حواجز للرجال 400 متر:	ص123
1/	البدء و الاقتراب للحاجز:	ص124
2/	خطوة مرور الحاجز	ص124-125
3/	العدو بين الحواجز	ص125

/4	العدو من الحاجز الأخير و حتي نهاية السباق	ص125-126
/9-10	العدو في المنحى في سباق 400 متر حواجز	ص126
/1-9-10	بعض القوانين لسباق الحواجز	ص126
/2-9-10	القاعدة 163 سباق الحواجز	ص126-127
/1	المسافات التالية هي بيان للمسافات القياسية	ص127
/2	الصنع	ص127
/3	القياسات	ص127-128
	المحاضرة الحادية عشر:النواحي الفنية لسباق الموانع:	ص129
/1-11	أولاً البدء:	ص130
/2-11	تعدية المانع العادي:	ص130-131
/1-2-11	الطريقة الأولي:	ص131
/2-2-11	الطريقة الثانية:	ص131
/3-2-11	الطريقة الثالثة:	ص131-132
/3-11	الجري بين الموانع:	ص132
/4-11	تعدي المانع المائي:	ص132
/5-11	الوثب فوق المانع المائي:	ص132-133
/1	قبل المانع	ص133
/2	فوق المانع	ص 133
/3	ما بعد المانع	ص 133
/6-11	الجري من المانع الأخير حتي خط النهاية:	ص133
/7-11	قانون المنافسة:	ص133
/1-7-11	القاعدة 169المسافات القانونية 2000م،3000م	ص134-136
	المحاضرة الثانية عشر:دفع الجلة:	ص137
/12	دفع الجلة:	ص138
/1-12	النواحي الفنية لدفع الجلة:	ص138
/1-1-12	المسك و القبض على الجلة	ص 139
/2-1-12	حمل الجلة:	ص139
/3-1-12	وقفة الاستعداد:	ص139
/4-1-12	وضع الذراعين	ص 139
/5-1-12	التحفيز و التكور:	ص139
/6-1-12	الزحف:	ص139-140

12-1-7/	الدفع:	ص140
12-1-8/	الاتزان:	ص140
12-2/	العضلات العامة في دفع الجلة:	ص140-141
12-2-1/	ربط الرسغ:	ص141
12-2-2/	اربطة اليد:	ص141
12-2-3/	العضلة الدالية:	ص141
12-2-4/	العضلة المنحرفة الرابعة:	ص141
12-2-5/	العضلة الظهرية و تقويم:	ص141
12-2-6/	الصفات القطبي الظهري:	ص141
12-2-7/	العضلة ذات الرأسين الفخذية و تقوية و تقوم بقبض الساق:	ص142
12-2-8/	صفاقات مفصل الركبة:	ص142
12-2-9/	أوتار مفصل الركبة:	ص142
12-2-10/	التوأمية:	ص142
12-2-11/	وتراكسي:	ص142
12-2-12/	العضلة المقربة لإبهام القدوم:	ص142
12-3/	القواعد الفنية لمسابقات الميدان:	ص142
12-3-1/	قانون دفع الجلة:	ص142
12-3-2/	القاعدة 180 الشروط العامة:	ص144
أ/	الإحماء عند منطقة :	ص144
ب/	العلامات الضابطة:	ص144
ج/	ترتيب المنافسة:	ص144

المحاضرة الأولى: التطور التاريخي لمسابقات ألعاب القوى

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة أهم والفعاليات الرياضية ذات الصلة العاب القوى.
- ✓ معرفة التخصص وعائلات العاب القوى.
- ✓ معرفة ماهية العاب القوى

أسئلة اختباروتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1-كيف كان تاريخ ألعاب القوى قبل الميلاد وبعد الميلاد؟

2- اذكر عائلات العاب القوى؟

3- أذكر أهمية مسابقات ألعاب القوى؟

مقدمة:

الألعاب الرياضية هي مجموعة من الممارسات التي يقوم بها الفرد والتي تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز، أو تطوير المهارات، واختلاف الأهداف، اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفريق من تأثير على رياضا تهم.

الرياضة تلعب دورا أساسيا في أي حمية يمكن ابتاعها فهي مفيدة للجسم البشري وتؤدي إلى تقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والشرايين، وتحافظ على الوزن المصالي وعلى ذاكرة أفضل كما وأنها تزيد الثقة بالنفس، حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضية تساعد على إفراز المخ لمواد كيميائية مثل "الاندرفينس" التي تجعل الإنسان يشير بأنه في حال أفضل، كما وأن هناك العديد من ألعاب الرياضية التي تتميز بالتشويق مثل القفز العالي وسباق الحواجز.

تدل الآثار المصرية القديمة على أن المصريين كانوا يمارسون أنواعا من الرياضة منها المصارعة والرقص، ولا شك في أن الرياضية تبتت نفسها كعامل مهم لتدريب المحاربين، في كثير من اللوحات صورا الفراعنة مصر وهم يمارسون صيد الأسود والغزلان بالقوس أثناء ركوبهم عربتهم الحربية.

وتدل آثار العصر اليوناني مثل الملعب الاولمبي باليونان، على أن العديد من الرياضات تنظم كانت تنظم لها المسابقات للمشاركين من بين البلاد اليونانية، وقد استوحيت العديد من الرياضات من الأنشطة التي قام بها الإنسان البدائي مثل مطاردة الفريسة من أجل لقمة العيش فقد استوحي منها رياضية العدو والرمانية، القفز لتجاوز الكوارث الطبيعية وقد استوحي منه رياضة القفز، السباحة في البحر، وصيد الأسماك وقد استوحي منها رياضة السباحة، استعمال الخيل للنقل وقد استوحي منها رياضية سباق الخيل.

1/ تاريخ ألعاب القوى:

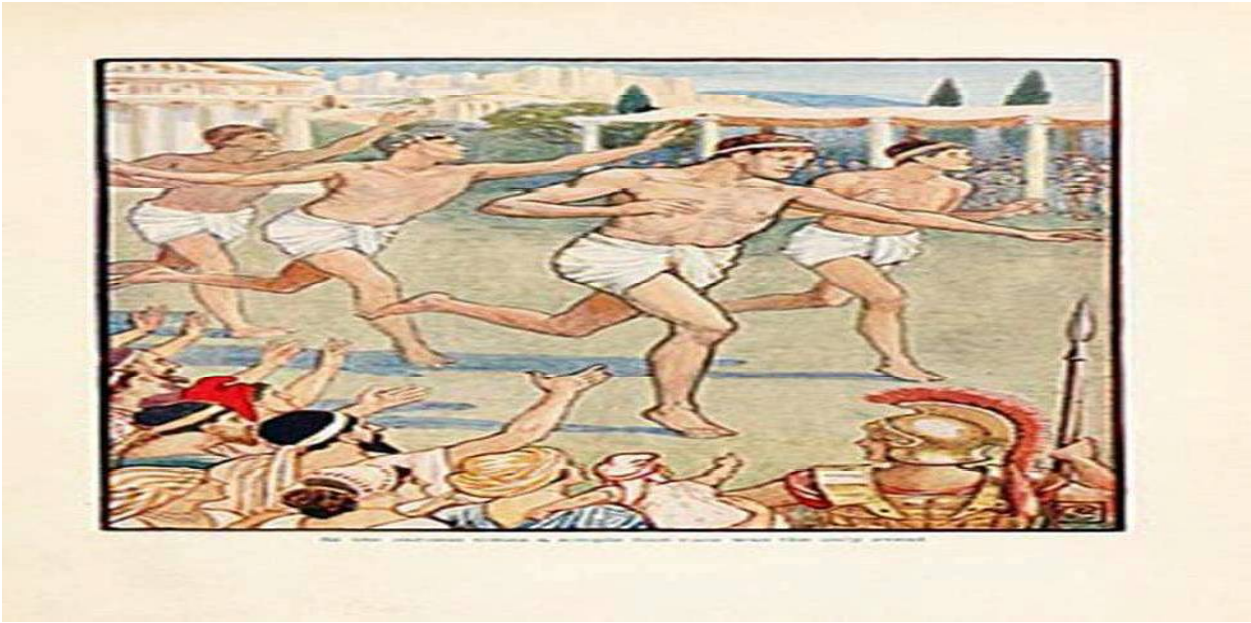
1-1/ تاريخ ألعاب القوي (قبل الميلاد، بعد الميلاد):

ألعاب القوي واحدة من النشاطات الرياضية القديمة حيث تمتاز بنشاط بدني نشأ مع الحياة الفطرية للإنسان لضرورته في تلك العصور القديمة وكان مستعدا دائما للصراع مع رفاقه ومع الحيوانات المفترسة في سبيل العيش والبقاء وكان يعيش على صيد الحيوانات...ويسكن البراري والكهف...ويتسلق الجبال و يهبط الوديان متخذا من الحجارة سلاحا له و هذا كله يتطلب من الإنسان أن يكون قوي البيئة و سريع الجري كي يتمكن من الالتحاق بفريسته و قادرا على الرمي لاقتناصها و قادرا على القفز لتعدية القنوات و الحواجز التي تعترضه، من هنا يمكننا القول إن هذه الحركات الطبيعية قد نشأت مع الإنسان منذ طفولته كالجري و الرمي و القفز و لكن دون نظام أو قاعدة تذكر، من هذا نستنتج أن اللعب القوي لها تاريخ عريق بدا منذ خلق الإنسان(كمال جميل الربضي، 2005، ص1)،حيث عرفها أحد الأخصائيين في الطب الرياضي بقوله: "إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته، و يسرع بقلبه، فإنه يصل للهدف بذكائه"، وانتشرت ألعاب القوي في العصور القديمة فعرفها الصين والهند منذ 70 قرنا أو يزيد.

جرت مسابقات العاب القوى لأول مرة في اليونان سنة 1453 ق م حيث دخلت الألعاب اللاتينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية وكانت تمارس خلال الاحتفالات الدنية فاكتسبت بعدا روحيا إضافة إلى بعدها الرياضي ابتداء من 1500ق م، وكانت القوى أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصرت في كثير من الدورات على العابها، وعندما

استولى الرومان على الإغريق وكانوا أقل تقدما ومستوى حضاري من الإغريق فنقلوا الثقافة اليونانية واحترموا الثقافة الرياضية كثيرا لأن العاب القوى بصفة أساسية تبني اجسام الجنود وتساعد على القتال بشكل جيد، حيث استمرت العاب القوى والألعاب الأولمبية مزدهر حتى سنة 393 م، حين رأى القيصر الروماني وجوب ايقافها وتحريمها لما كان يرافق الألعاب من شعائر وعادات وثنية لا تتفق مع الديانة المسيحية.

وبمرور الزمن تطورت هذه الفعاليات واصبح لها منافسات ووضع لها أنظمة و قوانين لإدارتها ودخل البعض من هذه الفعاليات مع أول دورة للألعاب الأولمبية القديمة عام 776ق.م. ووصت بأنها عصب الألعاب الأولمبية القديمة، واستمرت حتى 146ق، م ثم توقفت ممارستها بشكل منظم واستمرت بشكل عشوائي حتى عام 1820 م حيث عادت لتمارس في إنجلترا، وأول بطولة أقيمت لألعاب القوى في إنجلترا عام 1866م و تم تشكيل الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880م بعد هذا التاريخ ازداد عدد الدول المتهمة بها الى أن عادت لتكون ضمن البرنامج الأولمبي منذ عام 1896م و هي أول دورة اولمبية حديثة، و منذ ذلك التاريخ استمرت العاب القوى بالانتشار و تشكل الاتحادات في دول العالم و قد وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الأولمبية الحديثة لأن برنامجها في جميع المسابقات الرياضية الكبيرة بما فيها الألعاب الأولمبية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة له، كما أصبحت العاب القوى في أيامنا الحاضرة مقياسا لحضارة الشعوب وتطورها واعتبرت الرياضية الأساسية في العالم وركنا هاما من اركان التعليم فهي تدخل في جميع برامج و مناهج ا لمدراس بمراحلها المختلفة المجتمع و الجامعات.



تمثل صورة رقم (1) ما قبل الميلاد

1-2/ تاريخ وماهية ألعاب القوي:

لم تكن الألعاب القوى فعالية رياضية حديثة العهد بل يرجع تاريخها إلى تاريخ الإنسان نفسه، فقد كان الفرد أول تعلم وعلم أبناءه الركض والقفز والرمي وترجع نشأة اللعبة إلى الفراعنة فهي أقدم الحضارات التي اهتمت بألعاب القوى وأثارها تدل على هذا في مختلف التماثيل التي تركوها حيث يتضح ذلك من صور الملك "روس" وهو يجري في المضمار لكي يثبت أنه جدير بالحكم وارتباط الجسم بالعقل (صبحي أحمد قبلان، 2017، ص117).

أن الكلمة اليونانية) (Athlétiquesكانت تعني خاص بالأبطال في اليونان القديمة ففي القرن العشرين قبل الميلاد وردت كلمة "أتلتين" في ملحمة "هوم ميس" وكانت تعني الشخص الذي يقوم بعمل صعب مرهق ومن بين هذا العمل يطلب عليه اسم "أتلتين" وعليه لم يكن لكلمة "أتلتين" أي مضمون رياضي ولقد خصص الإغريق عددا من المنشاة التدريب الصغار و الكبار على الرياضة و تدريبهم الموسيقي و الفلسفة لقد مارس الشباب الأثيء و تسابقوا، كما تعلموا السباحة و الرمي بالقوس و السهم و غيرها فكلما ذكرنا إحدى الرياضات القديمة إلا و كان الإغريق يمارسونها (أمين أنور الخولي، 1998، ص 36-37).

وفي العصر الهوميري كانوا يستعملون في احتفالاتهم الدينية والجنائزية وحياتهم الاجتماعية وكما قال الدكتور" هاشم المنذر " في كتابه تاريخ التربية البدنية وقد ورد في الإلياذة الجزء الثالث والعشرين يصف احتفالا جنائزيا أقيم تكريما "لبنا نثر وكليس" صديق "أكيلاس" يتضمن بعض الألعاب والمسابقات منها سباق العربات التي تجرها الخيول ثم يقام سباق الركض وخصصت ثلاث جوائز للمتسابقين وأخيرا مسابقة رمى الرمح ويفوز به "جام تون" دون أن يقام لعدم وجود منافس له في هذه المسابقة (هاشم منذر الخطيب، 1988، ص84).

بالإضافة إلى كانت تجرى مسابقات المبارزة ورمي السهام ورمي الثقل، حيث كانت مسابقة رمى الثقل لها نوعان: ثقل حجري وثقل معدني، ومسابقة رمي السهام التي كانت تقام لإصابة هدف معين.

أما في العصر اللاتيني فقد اعتبرت مسابقة الجري من أهم أجزاء ألعاب القوى، حيث كانت تقام في دورات أولمبية مسابقة مستقلة بحد ذاتها كما جاء "ديويولد" و "بقان دالين" في كتاب التربية البدنية، كان طول السياق يحدث طبقا لطول الملعب الذي تقام فيه ويبلغ طوله عادة حوالي 200 ياردة وقسمت مسابقة الجري إلى ثلاث أنواع هي المسافات القصيرة "طول الملعب من 7إلى 24 مرة" واختلفت حسب مراحل العمر.

لقد جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 453 ق.م. في نطاق الألعاب اللاتينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية، حيث كانت الرياضية تمارس خلال الاحتفالات الدينية فاكتسبت بعدا روحيا، إضافة إلى بعدها الرياضي ابتداء من سنة 1500 ق.م استمرت ألعاب القوى ة الألعاب الأخرى مزدهرة حتى سنة 393 م، حين رأي القصير الروماني " سيودسيوس" وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها ، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر و عادات و كنية لا تنفق مع أصول الديانة المسيحية أما في مصر كان الفضل للفراعنة قدماء المصريين، حيث أنهم هم أول من اهتموا بألعاب القوى، ويتضح من المناظر التي صورت العدو ورفع الأثقال و التجديف و المبارزة وعن ممارسة قدماء المصريون الوثب العالي يقول الدكتور حسن الشافعي في كتاب "تاريخ التربية في المجتمعين العربي والدولي" أن هناك وثيقة قاطعة في سفارة بمقبرة" بتاح حتب" وزير فرعون الأسرة السادسة يشرح طريقة الوثب في المقبرة "ميراروكا" وزير الدولة القديمة وترجع إلى سنة 3000 ق.م (حسن عبد الجواد، 1988، ص75).

إن ألعاب القوى حديثا كانت مسابقاتها في أول دورة أولمبية في سنة 1896 م التي أقيمت باليونان في مدينة "أثينا" على الألعاب الأتية: 100 متر – 400 متر – 800 متر – 1500 متر.

الماراتون، 100 متر موانع القفز العالي، القفز العريض، القفز بالزانة، القفز الثلاثي رمي الثقل ورمي القرص التي كانت تقتصر على الرجال في ذلك الوقت وفيما بعد أدخلت ألعاب أخرى في مسابقات العاب القوى عبر المسيرة التاريخية للدورات الأولمبية وسنعرض فيما يلي تلك المسيرة التاريخية لألعاب القوي: ففي عام 1900 م في دورة "بارلين" أخذ سباق 400 متر موانع كذلك رمي المطرقة و في سنة 1904 م أدخلت مسابقات البريد و كانت المسافة 200 متر للعداء الأول و

400 متر للعداء الثاني و 800 متر للعداء الرابع، كما أدخلت مسابقة رمي الرمح و سجل أول رقم قياسي أولمبي بمسافة 54،20 متر و في دورة "ستوكهولم" 1912 م أدخلت مسابقات 5000 متر و قد قطعت في زمن قدره 31دقيقة و 20،7 ثانية و كذلك 4×100 متر بريد التي قطعت في زمن قدره 42،40 ثانية و في 1932 م بدورة "لوس أنجليس" أدخل سباق الركض لمسافة 50 كيلومتر و قطعت لأول مرة في زمن 4 سا و 50 سا دقيقة و 10ثانية و سباق 80 متر موانع وقطعت مسافته في زمن قدره 11،17 ثانية و على المستوى النسوي أدخلت لأول مرة مسابقات الساحة و الميدان بدورة "أمستردام" عام 1928 م و كان ضمن منهج الألعاب و المسابقات ما يلي: 200 متر وقطعتها العداءة "إليزابيث" بزمن قدره 12،20 ثانية وقطعت "لينا" مسافة 800 متر بزمن قدره 2 دقيقة و 16 ثانية (هاشم منذر الخطيب 1988، ص 18 إلى 20).

أما عن ظهور البطولات الحديثة فكانت على الشكل التالي، منها على المستوى القاري والعالمي

- أول بطولة للألعاب الإفريقية سنة 1965 م في "برازافيل" بالكونغو.
- أول بطولة مغاربية لألعاب القوى سنة 1965 م بتونس.
- أول بطولة مغاربية للعدو الريفي سنة 1965 م بتونس.
- أول بطولة مغاربية لألعاب القوى سنة 1967 م " الرباط" المغرب.
- أول ألعاب جامعية مغاربية سنة 1968 م بالجزائر العاصمة.
- أول كأس العالم لألعب القوى سنة 1977 م "سندروف" بألمانيا وتغيرت تسميتها إلى البطولة العالمية سنة 1983 م وأقيمت بـ"هلسنكي".

1-2-1/ لمحة تاريخية عن سباق الركض:

تمثل الصورة رقم (2) سباق الركض

كان العدو قديما من أهم السباقات التي تجري في الأعياد الأولمبية القديمة وتشغل بال الكثيرين سواء من المتسابقين أو المتفرجين أو المثالين.

ويرجع ظهور مسابقات العدو إلى (هرقل) الذي أنشأ أول سباق في التاريخ بين إخوانه الأربعة لمسافة 600 مترا قدما من أقدامه، وظل برنامج الأعياد الأولمبية القديمة لمدة 13 دورة متتالية مقتصرا على هذا السباق بطول الأستاذ ولمسافة 200 ياردة تقريبا.

ولقد اشتركت النساء في بعض مسابقات ألعاب القوى ومن أهمها سباق العدو لمسافة 160 مترا إذ كن يحرين بقميص أبيض طويل وشعور مستر سلة وكانت الفائزة تتوج بتاج محلي بالزهور.

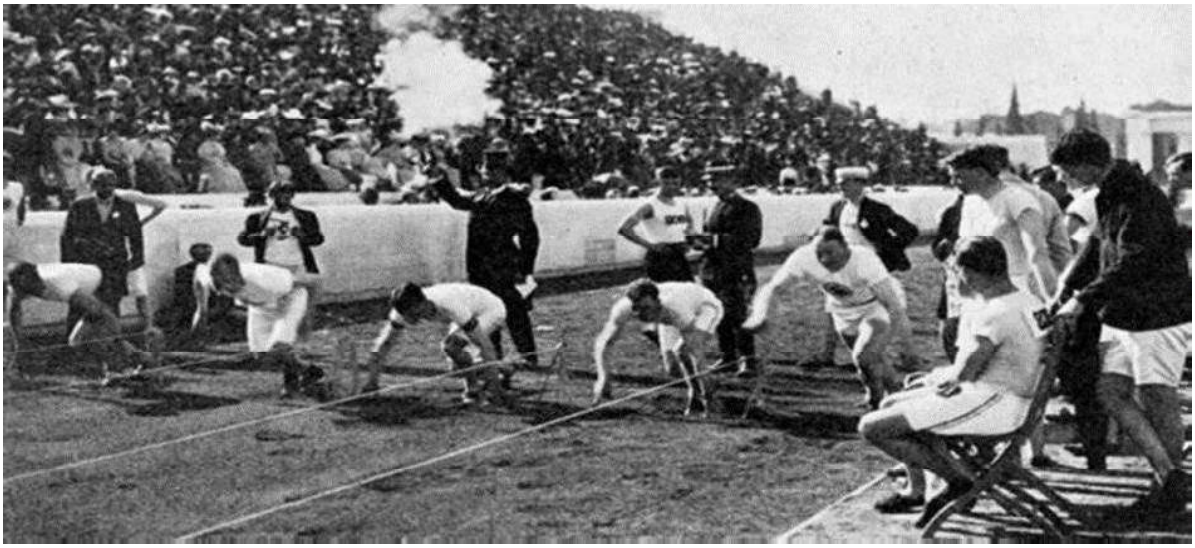
وكانت تتم عملية بدء السباقات عند الإغريق القدماء بالاصطفاف خلف خط محفور في الآراض عند بداية المضمار، تطورت هذه الطريقة بعد ذلك إلى وضع أعمدة عند خط البداية يقف بجواره كل عمود متسابق، وفي القرن الثالث قبل الميلاد كانت طريقة البداية تقتضي بأن يقف المتسابقون خلف حبل يرتفع إلى مستوى الوسط يتم استقاؤه على الأرض إيذانا بانطلاق المتسابقون.

وقد استمرت عملية البدء العالي مدة طويلة حتى عام 1888 ميلادية – بعدها استخدم العداء الأمريكي (شارلز) طريقة البدء المنخفض مستعينا بحفرتين لارتكاز القدمين، وفي عام 1927 اخترعت مكعبات البداية المستعملة الآن بواسطة شخص ألماني، انتشرت بعد ذلك عام 1940 م ومن فوائدها:

1- أنها لا تترك أثرا على الأرض بعد رفعها باختلاف الحفر التي تتلف الأرض.

2- كما أنها لا تضيع وقتا عند نصبها بعكس التي تستغرق وقتا عند الحفر.

3- لها جدار ثابت يعطي للمتسابقين دفعا قويا بعكس الحفر التي تنهار أثناء الدفع.



تمثل الصورة رقم (3) الانطلاقة المخفضة

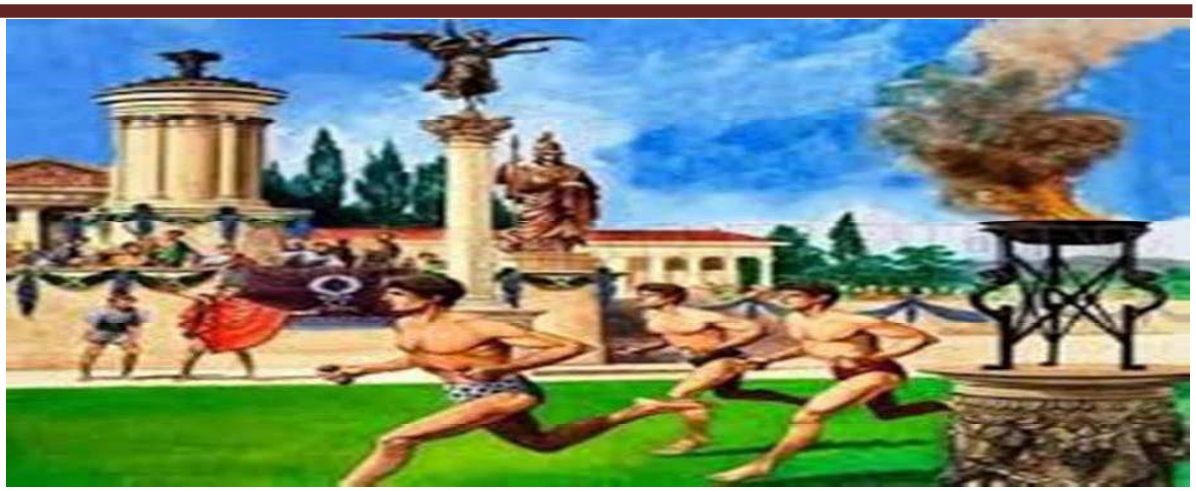
كانت رياضة العدو معروفة في مصر منذ العصر الفرعوني فكانوا يتبارون في سرعة الجري ونظراً لأنه من اليسير الجري على الأقدام فكانوا يتبارون بالجري على ركبهم ويقبضون بأيديهم على أقدامهم من الخلف، و قد يحدث أن يسير أحدهما على أربع و يركب فوق ظهره ولدان صغيرات متماسكان بالأيدي و الأرجل و يتأرجحان على ظهره و هو سير، و من تلك الأمثلة التي توضح ممارسة رياضة العدو مناضر في مقبرة (بتاح حتب) بسقارة ترجع إلى الأسرة الخامسة (2470 – 2320 ق. م) إلى (2300 ق. م) (لوحة رقم 12) و هذه الحركات الرياضية الدقيقة تضيف إلى معلوماتنا الرياضية الكثير و الذي يجعلنا نجزم بأن المصري القديم قد برع في ممارسة أدق الحركات الرياضية (قاسم حسين ، جامعة القاهرة، ص21).

تمثل الصورة رقم (4) وصول العدائين إلى خط الوصول

يمكننا القول إن الركض وجد منذ ان وجد الانسان على الكرة الأرضية ولكن ليس كمسابقات بل كحالة طبيعية فسيولوجية عند الانسان وكان يستخدم لأغراض الركض وراء الفريسة أو الهروب عن ظاهرة معينة الخ ... ولكن الركض كمسابقات بين الافراد تفيد المرجع على انه ظهر في بداية العصر الاغريقي وذلك من خلال الاساطير اليونانية حول الركض فهناك قصة اطلتنا وعشقها لمسابقات الركض أكثر من عشقها للذهب، وهناك قصة أخيل البطل اليوناني الذي أقام سباقا للركض في حفل تأبين أخيه باتروكل وقد وجد أن ساحة الركض كانت مرصوفة بالأحجار و ذلك لتحديد البداية و النهاية كما وجدت حفر واحجار يستند اليها المتسابقون عند البدء كما يستند المتسابقون على المكعبات الحديثة في وقتنا الحالي.

وكما تشير المراجع انه ليس هناك تحديد لمسافة السباق التي كانت تتم بشكل خط مستقيم وعند سفوح الجبال وتشير لنا الرسومات والكتابات على الاواني الفخارية والخزفية والجدران وغيرها ان الركض لم يؤدى بصورة عشوائية بل اهتم العداؤون بالأداء الفني والتدريب لغرض رفع المستوى.

وفي وقتنا الحالي دخلت مسابقات الركض منذ بداية الدورة الأولى للألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896 م وقد تطورت هذه المسابقات تطورا هائلا وذلك بالاعتماد على العلوم الأخرى التي ساهمت هي الأخرى وخاصة التكنلوجيا الحديثة بتطوير الإنجاز من خلال تطوير الأجهزة والأدوات المختلفة. (كمال جميل الربضي،2005، جامعة الأردن، 105،106).



تمثل الصورة رقم (5) ركض العدائين

1-2-2/ لمحة تاريخية ركض الحواجز:

ظهر ركض الحواجز في إنجلترا مع بداية القرن التاسع عشر و في عام 1837 م تم أول مسابقة في ركض الحواجز في كلية (ايتونسكيا) ببريطانيا، و في عام 1866 م تم اجراء التجارب الأولى لتحديد الارتفاعات الأساسية للحواجز، و قد نشرت الدراسات الأولية في مجلة أكسفورد على أن ارتفاع الحاجز106سم، و هذا ينطبق على ارتفاع حواجز 110 م للرجال في وقتنا الحالي، في عام 1886 م كان الانجليز يركضون 120 م ياردة حواجز و كان عددها خلال المنافسة اكثر من ثلاثة حواجز يتم ركضها بأداء فني شبيه الى حد ما بالأداء الفني في وقتنا الحالي فالقدم الهاجمة على استقامتها من مفصل الركبة و تجاوز الحاجز بطيران مرتفع فوقه، و الجسم فوق الحاجز كما هو الحال في وقتنا الحالي كما هو موضح في الشكل رقم (22) و قد تم ادخال سباق 110م حواجز ضمن الدورة الأولمبية الأولى بأثينا عام 1892 م وقد اضيف سباق 200 م، 400 م، حواجز في الدورة الأولمبية الثانية بباريس عام 1900 م و في دورة لندن الأولمبية عام 1908 تم الغاء سباق 200 م حواجز و حتي وقتنا الحالي مازال سباق 110 م و 400 م حواجز مستمران في الدورات الأولمبية الحديثة و جدير بالذكر ان سباق 110 م حواجز ضمن الفعاليات العشارية بألعاب.

وقد ادخل 80 م حواجز للنساء ضمن برنامج الدورة العاشرة في لوس انجلوس عام 1932 م كما أدخلت هذه المسافة ضمن برنامج المسابقة الخماسية للنساء في دورة طوكيو عام 1964 م وقد استبدل سباق 80 م حواجز بسباق 100 م حواجز وأصبحت من ضمن الفعاليات السباعية للنساء حتى وقتنا الحالي، كما أضيف سباق 400 م حواجز نساء للبرنامج الأولمبي.

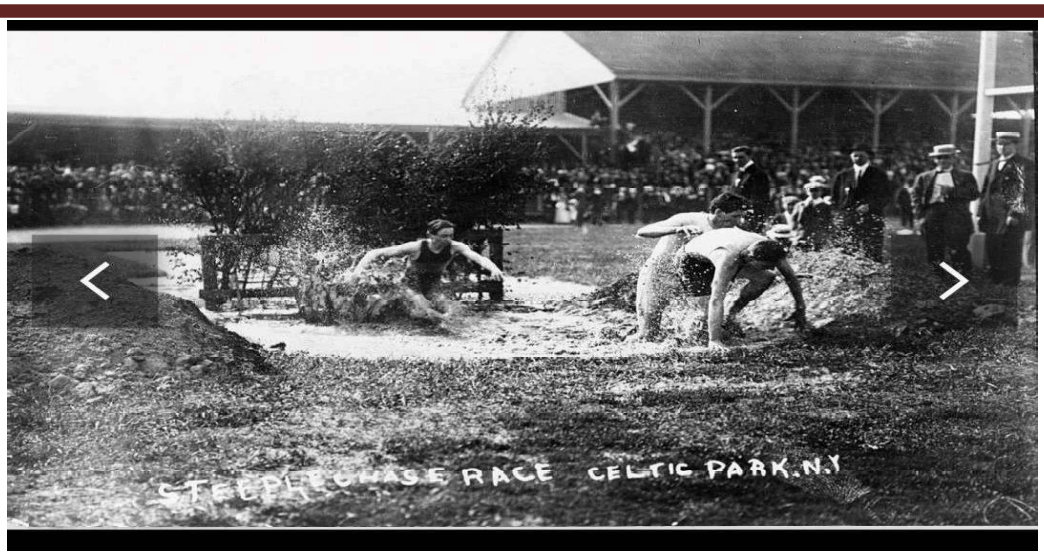
تمثل الصورة رقم (6) سباق الحواجز

1-2-3/ لمحة تاريخية 3000 م مو انع:

تعود نشأة وظهور فعالية 2000 م موانع قديما إلى البريطانيين حيث كان الأغنياء يخرجون على شكل جماعات على ظهور خيولهم لمسافات طويلة لمطاردة واصطياد الحيوانات متجاوزين الموانع والقنوات التي تعترضهم.

تطور هذا النوع من الرياضة ولكن استخدام الخيول بل أصبح الرياضيون يركضون لمسافات مختلفة الأطوال، يعبرون خلالها الموانع الطبيعية كالقنوات المائية والموانع الأخرى التي تعترضهم وقد انتقلت هذه السباقات لتجري على المضمار ثم أدخلت ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1900م في الدورة الثانية ولمسافتي 2500 م 4000 م بقيت هذه المسافات تتغير الى عام 1920 م ثم إقرار المسافة 3000 م وبقيت هذه المسافة حتى يومنا الحالي حيث يقوم اللاعب باجتياز (28) مانعا عاديا واجتياز (7) موانع مائية.

تعتبر هذه الفعالية من أصعب الفعاليات بألعاب القوى حيث تتطلب مهارة تعدية المانع العادي والمائي بصورة متكررة على مدار مسافة السباق وهو 3000 م، كما تطلب أداء فنيا للركض بين الموانع والسيطرة على مركز الثقل خلال تعدية الموانع وخاصة المانع المائي. (كمال جميل الربضي، 2005، 167).



تمثل الصورة رقم (7) سباق الموانع

أ/ على المستوى الدولي:

مثل كل سباقات الحواجز لألعاب القوى فأن أصل 3000 م موانع بريطاني، مستوحى من سباقات الفروسية وإن لفظة الموانع تعني (العرج) أين الفرسان تنافسوا خارج الغابات والحقول، وفي سنة 1850 وزين سباق الموانع بعدة أحداث أهمها إسرار الطالب ها لفاكس على اجتياز المسافة على الأقدام رغم تواجد الحواجز وأقترح حين إذن السباق ب 2 ميل (3218 م) بالحواجز لكن دور أحصنة، فكان أول سباق نظم بميدان فيه 24 حاجز وموانع ومجاري.

وأيام بعد ذلك نظمت أول منافسة في مضمار غير بعيد عن مدينة أكسفورد وعرفت نجاحا كبيرا ثم أصبح سباق الموانع بداية سنة 1864 م إحدى لحظات القوى لطلبة أكسفورد وكمبريدج.

وسجل نجاحا كبيرا في دورات ألعاب القوى في بريطانيا، وسباق الحواجز أستغرق أكثر من قرن حتى أخذ شكله الحالي، في بداية الاختبار كان معروفا خصوصا بلفت أنظار الجماهير والفضوليين برؤية المتسابقين وهم يجتازون كل أنواع الحواجز والموانع والمجاري، الاصطناعية والجدران الحديدية بارتفاع متر.

ب/ على المستوى الوطني:

في 5 جولية 1962 الجزائريون دخلوا فترة جديدة أين كان استرجاع السيادة الوطنية، وبدوءا في التشييد والتنظيم لتحظير الجو الملائم للدخول المدرسي وتأسيس كل الهياكل للتنظيم الرياضي، فبإشراف العديد من الأسماء منهم: محمد عبدون أحد قدماء سباق الطريق، الطيب مغازي ومصطفي أغلمين، تم تأسيس الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى "F A A"وفي الجانب الثاني من البحر الأبيض المتوسط كان هناك عدائين جزائريين عمال وطلبة يسهرون على التحضير الجيد من أجل تمثيل الجزائر في المحافل الدولية: عامر حمود في سباق الموانع و أداش و بضياف في المسافات الطويلة و براكشي. (Fréderic auber, P 344)، في القفز الطويل.

وكان عامر حمود أول من قدم للجزائر المستقلة الفوز الأول على المستوى الدولي أين سيطر على السباق سانت سل فاسترل: ساو باولو (البرازيل) في 31 ديسمبر1962.

في سنة 1963 م في بداية شهر أبريل التمست الجزائر أول انضمام للاتحاد الدولي، وفي سنة 1965 م دخلت الجزائر في الألعاب الإفريقية بير أرز فيل (بالكونغو) حيث تحصل فيها عامر حمود على المرتبة الرابعة في سباق 3000 م موانع، أما في 1980 كانت لعشر عدائيين جزائريين الفرصة في المشاركة في الألعاب الأولمبية ب موسكو و كان الحظ ل: بابا سي لحسن في التأهيل إلى النهائي 3000 م موانع الذي أنهاه في الترتيب الحادي عشر، على إثرها شارك بالألعاب الإسلامية بايز مير الذي نال فيها الميدالية الذهبية في أكتوبر 1980 م و في البطولة الإفريقية لألعاب القوى سنة 1984 م بالرباط تحصل باباسي على الميدالية الفضية.

كما كان عز الدين براهيمي له نصيب في البطولات الإفريقية حيث نال الذهبية في البطولة الإفريقية لألعاب القوى في مدينة عنابة وفي البطولة الإفريقية بنيجيريا في سباق 3000 م موانع.

1-2-4/ لمحة تاريخية ركض التتابع – البريد:

تمثل الصورة رقم (8) ركض البريد

ظهر هذا النوع من السباقات في الدورات الأولمبية القديمة إذا كان المتسابق يحمل أثناء جريه مشعلا يحرص على عدم إطفائه حتى نهاية السباق لأنه كان يقام ليلا رابع أيام الدورة – حيث كان يقوم المتسابق

الأول في الترتيب بتسليم الشعلة إلى من يليه.. وهكذا حتى تصل إلى نهاية السباق

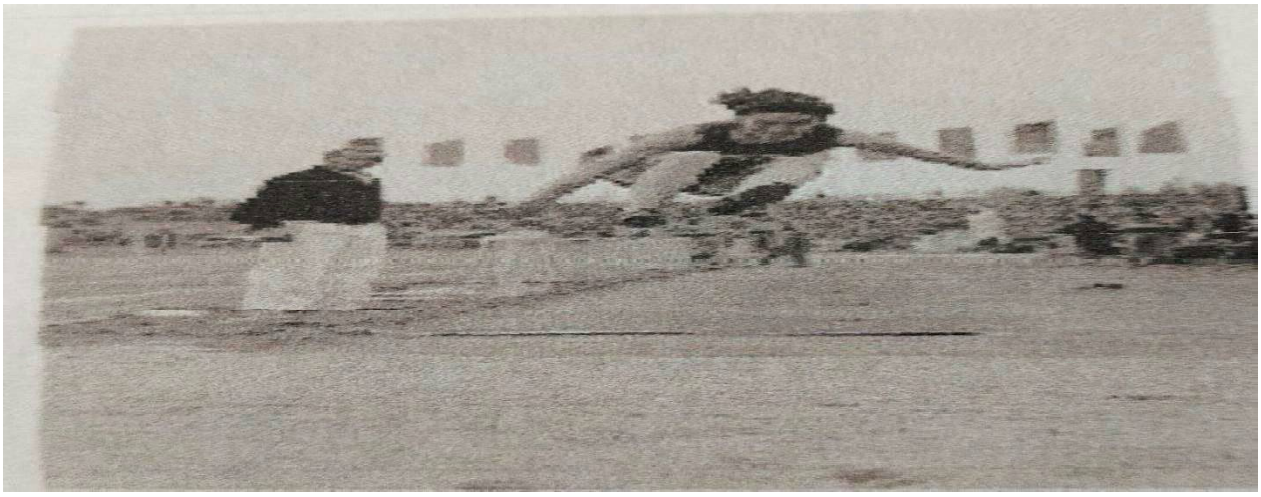
كما ظهر هذا النوع من السباقات قديما عند العرب إذ كانت وسيلة انتقال الرسائل من مكان إلى آخر عن طريق فرسان يحملونها على ظهور خيولهم لتسليمها فيس النهاية إلى أصحابها، ولما كانت العملية تستغرق وقتا طويلا خصوصا أثناء الحروب، فقد عدلوا فيها حتى عملوا مناطق متعددة على طول الطريق تتم فيها عملية تسليم وتسلم الرسائل في ذلك الوقت مطوية إلى حد كبير عطا التتابع المستعملة الأن.

التتابع او البريد هذا هو الاسم المتداول لهده الفعالية في بلادنا العربية، و هناك بعض الأقطار العربية ما يطلق على هذه الفعالية المواصلات، و تعني كلمة مواصلات أن جهة تنقل حاجة ما مثل البريد الى جهة أخرى ويجب ايصالها لأصحابها، حيث كان البريد ينقل قديما على ظهور الخيل عن طريق السفر، هذا هو المفهوم القديم للتتابع و لم تدخل هذه الفعالية كسباق فعلي الاّ في عام 1893 م في جامعة بنسلفانيا في اميركا حيث كان المتسابق الأول يجري الى أن يلامس المتسابق الثاني ثم ينطلق الى الثالث، و لكن كانت تشكل خطورة كبيرة على اللاعب أثناء الملامسة لذا أدخل عليها ما هو معروف اليوم بعصا التتابع التي يجب ايصالها للزميل خلال المسابقة(بن قناب الحج، بن سي قدور حبيب،2021، ص31).(

وقد أدخلت هذه الفعالية في الألعاب الأولمبية الحديثة في أولمبياد لندن عام 1905 حيث كان يجري اللاعب الأول والثاني 200 م والثالث 400 م والربع 800 م، إلا أن هذا الأسلوب قد سقط استعماله عام 1912 م وحل محله الفعاليتان أو لمبيتان، ولكن أحيانا ولغرض الاحتفالات الوطنية ولشدة متعة هذه الفعالية يمكن أن يكون 4×200 م، 4×800 م وربما تتابع نصف مارثون... الخ (كمال جميل الربضي، 2005، 173).

وفي الدورة العاشرة بلوس أنجلوس عام 1932 م وأدخل سباق 4×100 م لبرنامج السيدات – واستمر الحال على ذلك حتى أضيف سباق 4×400 م للسيدات أيضا (بن قناب الحج، بن سي قدور حبيب،2021، ص32).

1-2-5/ لمحة تاريخية الوثب الطويل:



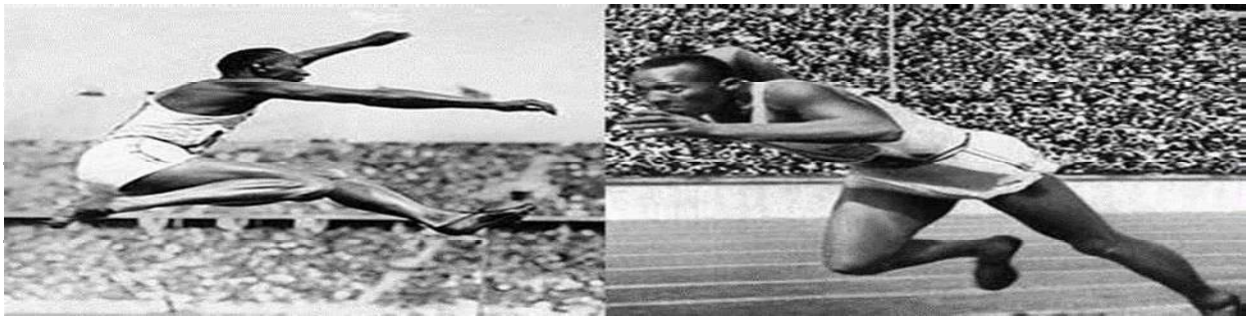
تمثل الصورة رقم (9) الوثب الطويل

اهتم اليونانيون القدماء بهذا النوع من الرياضية عندما كانوا في حاجة الى عبور الترع والوثب من فوق صخره أو كومة تراب حيث كانت هذه الأشياء تعترضهم اثناء تقدمهم بالحروب والغزوات وكان الوثب يتم بثني الركبتين خلفًا الى منطقة الورك، لم تكن مسابقة الوثب الطويل مستقله بذاتها أول الامر في برنامج الأعياد الأولمبية بل كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية للرجال، و كانت تتم من الثبات ثم أصبحت من الجري و ذلك في القرن السادس قبل الميلاد و قد كان مكان الارتقاء محددا بحربة او ملتقى على الرض على احد جانبي الحفرة على ان تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل احدى قدمي اللاعب على امتداد العمود.

وكان في العصور الوسطى أنواعا من الوثب جمعت ما بين المشي في الهواء والوثب للأعلى لاعتقادهم انهم يثبون لمسافة ابعد وقد ادخل اشكالا من التكنيك عام 1886 م الى ادخال لوحة الارتقاء التي لم يرضي بها بعض المتسابقين خوفا من تجاوزها وبالتالي ابعادهم من السباق.

كانت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام 1896 م ولا بد من الإشارة الى ان هذه الفعالية ضمن الفعالية العشارية للرجال والسباعية للنساء (كمال جميل الربضي، 2005، ص 187).

1-2-6/ لمحة تاريخية الوثب الثلاثي:



تمثل الصورة رقم (10) الوثب الثلاثي

مارس الكليتون Kelton الوثب الثلاثي منذ أكثر من 2000 عام وهم شعب قديم يعد أصل الشعوب البريطانية باستثناء الانجليز، أول من مارس الوثب الثلاثي كجزء من بطولاتهم الشعبية الثابتة واعيادهم الخاصة نظراً لاهتمامهم الشديد بالحجل والوثب والجمع بينهما، في رقصاتهم والعابهم ومنافساتهم، وقد كان الإيرلنديون والاسكوتلنديون في مقدمة ابطال هذه الفعالية، وقد كانوا يؤدون الوثبات الثلاث على قدم واحده أي، يمين أو يسار يسار ثم وثبة، ثم تطورات هذه الفعالية الى ان أصبحت يمين يسار – يمين او يسار يمين يسار يمين يسار تليها وثبة وهذا ما زال ثابتاً منذ ذلك الحين حتى وقتنا الحاضر، ولا بد من الإشارة الى ان اول فائز اولمبي كان لاعب وثب ثلاثي امريكي اسمه (كونولي) حيث بلغت وثبته في أثينا عام 1896 م مسافة 13.72م و منذ ذلك الحين انتشر الوثب الثلاثي في انحاء العالم و كان اليابانيون و الاستراليون و البولنديون و السوفيات و البلغاريون من المساهمين في رفع.

أ/ الأرقام القياسية في هذه الفعالية:

وفي فترة من الفترات كانت تعد هذه الفعالية ذات خطورة لكثرة اصاباتها وشطبت من برامج بعض البطولات وقد اكدّ ذلك العديد من الدراسات الروسية لكن السبب في ذلك كان ضعف الاعداد وعدم الاهتمام بوسائل السلامة، وبعد الاخذ بالاعتبار تلك الأسباب أصبح الوثب الثلاثي اقل فعاليات العاب القوى حدوثا بالإصابات (كمال جميل الربضي، 2005، ص209).

1-2-7/ لمحة تاريخية الوثب العالي:

تمثل الصورة رقم (11) الوثب العالي

يتضح من المناظر التي صورت على جدران مقابر قدماء المصريين أنهم مارسوا الكثير من ألعاب القوى فمثلاً الوثب العالي، ورياضة العدو، ورفع الأثقال، والتجديف، والتحطيب، والمبارزة.

تمثل الصورة رقم (12) الوثب العالي

و كانت رياضة القفز العالي أو ما يسمي بالوثب العالي معروفاً في مصر القديمة، فنجد مثلاً في مقبرة الوزير (بتاح حتب) الموجودة في سقارة عدد من الأطفال الذين يلعبون مثل هذه الألعاب، فنشاهد طفلين يجلسان وجهاً لوجه ويضعان حائطاً أو سداً بشريا بوضع أقدامهم فوق بعضها ثم يضعوا أيديهم فوق أيدي بعض وفي نفس الوقت فوق أرجلهما فينتج من هذا الوضع ارتفاعاً ملحوظاً لا يقدر على تخطية إلا ذو مهارة معينة في القفز و ايضاً نلاحظ و جود ثلاثة لاعبين يحاولون القفز من فوق هذا الحائط البشرى بالتتابع، فيلاحظ في تلك المناظر أن واحداً من المشتركين في هذه اللعبة قد وضع شريطاً ضيقاً على كتفه بحيث يعترض صدره وإذا افترضنا ان وضع هذا الشروط كان مكافأة للفائز فبذلك تكون هذه اللعبة كانت تمارس بغرض التنافس، و أيضاً إذا كان هناك مكافأة للفائز فلابد أن يكون هناك معايير للتفضيل و الحكم على المتسابقين، و هذا يقودنا إلى أنه طالما هناك حكم فلابد من توافر قواعد، ومبادئ تحكم أداء المتنافسين سواء كانوا من القائمين بالقفز أو الجالسين على الأرض (قاسم حسين، 1987، جامعة القاهرة، ص 19).

تمثل الصورة رقم (13) الوثب العالي

1-2-8/ لمحة تاريخية دفع الجلة:

على الرغم من عدم ادراج هذه الفعالية في برنامج الألعاب الأولمبية القديمة، الا انها كانت موجودة منذ قديم الزمان بسبب صعوبة الطبيعة التي حتمت على الانسان ان يتمتع بدنية كبيره ليتمكن من المحافظة على بقائه.

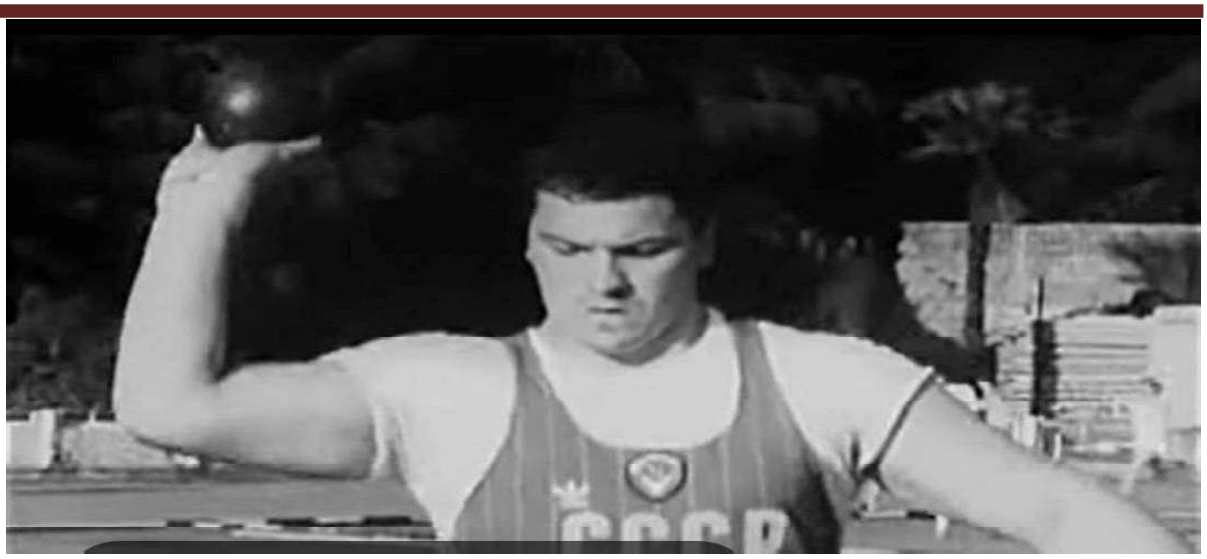
وكان منذ مئات السنين رمى الحجارة من المسابقات الشعبية في إنجلترا واسكوتلندا وكانت بأحجام واوزان مختلفة ترمى من وراء خط، ويسمح للرامي بالاقتراب ركضاً، لذا يمكننا القول ان فعالية دفع الجلة انجليزية المنشأ.

وفي القرن الثاني عشر صنعت الكره الحديدية لأول مره وكانت تزن 12 رطل انجليزي والتي تعادل (7،257 كغم) وهو الوزن الثابت حتى وقتنا الحالي بالنسبة للرجال، ثم بدأت تطور اولاً بأول حيث بدأت ترمى من قبل الشباب من دائرة خاصة ويتسابقون على دفع الكره الحديدية لقياس مقدرتهم وقوتهم البدنية.

دخلت فعالية دفع الجلة لأول مره في الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896 بأثينا وقد أضيفت الى برنامج المسابقات العشارية في الدورة الثالثة بسانت لويس عام1904.

اما من حيث تطور الطرق الفنية للأداء فقد كانت تدفع الجلة من الثبات ثم من الحركة الجانبية وكان أبرز ابطالها فيوكس حيث واجه مقطع الرمي بظهره والوقوف في مؤخرة الدائرة وسجل رقماً جديداً عام 1958 قدره 18م ومازالت هذه الطريقة مستخدمة حتى وقتنا الحالي ولكن هناك طريقة أخرى تسمى بطريقة الدوران حيث تمكن مكتشفها كيرزن بروك من زيادة مسافة سير الجلة في الدائرة.

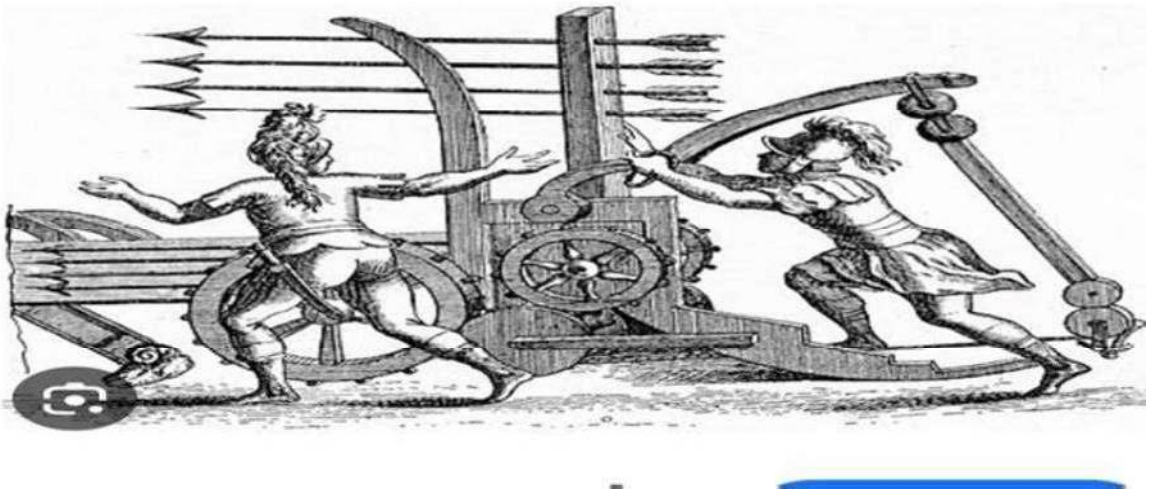
ولكن هناك عدد قليل جداً من ابطال العالم ما يستخدم هذه الطريقة، لكن الطريقة الأكثر شيوعا والأفضل انجازاً هي طريقة الزحلقة (طريقة اوبراين).



تمثل الصورة رقم (14) دفع الجلة

1-2-9/ رياضة الرماية:

في القدماء كان المصريون يعتبرون برياضة الرماية كتدريب للدفاع عن الوطن ضد الغزاة والمجرمين وأصبحت تلك الرياضة من الرياضات التي مارسها ملوك مصر القديمة وأشهرهما (امنحتب الثاني) و قد كان لدى المصريين القدماء القوس و النشاب على أهداف اتخذت من جلد حيوان و كان لديهم أيضا الحراب التي يلعبون بها على هدف مرسوم على الأرض سمي باسم (سمخوا و مشمو) ولا يعرف سبب هذه التسمية إلا أن (سخم) هو معبود له مكانته الكبرى في مصر القديمة، و من المناظر التي تمثل رياضة الرماية تلك التي ظهرت على مقبرة (بتاح حتب) (قاسم حسين حسين، 1987، جامعة القاهرة، ، ص23).



تمثل الصورة رقم (15) رياضة الرماية

1-2-10/ سباق العدو الريفي:

تمثل الصورة رقم (16) سباق العدو الريفي

ظهر سباقات العدو الريفي في وسط أوربا في القرن الثامن عشر ولم تكن معرفة أيام الإغريق العدو الريفي أو سباقات اختراق الضاحية هو سباق يجري على طريق بقدر الإمكان في الأرض العراء مثل الريف الفسيح والحقول والمروج والمراعي، وتشمل الطريق على نسبة من الأراضي المحروثة أما إذا أخترق الطريق غابات فلا بد من وضع علامات ظاهرة لمساعدة المتسابقين كما يجب تجنب تقاطع الطرق بقدر الإمكان، وغالبا ما تقام تظاهرات العدو الريفي في فصل الخريف أو الشتاء.

لقد دخلت ضمن برنامج الألعاب الاولمبية الحديثة في باريس عام 1900م حيث كانت لمسافة 5 كلم كما تؤدي بين الفرق، وفي دورة سانت لويس في باريس في عام 1904م كانت لمسافة 4 ميل للفريق، وفي دورة (النرويج) عام 1912م فقد كانت لمسافة 3 كلم للفريق 8 كلم فردي.

وفي دورة باريس 1924 م كانت سباقاتها لمسافة 3 كلم فرق و10 كلم فردي، وألغيت بعد ذلك من الدورات الأولمبية حتى يومنا هذا.

تمثل الصورة رقم (17) سباق العدو الريفي

يقوم الاتحاد الدولي للألعاب القوي بتنظيم بطولة العالم للعدو الريفي منذ سنة 1973م بمعدل مرة كل عام.

1-2-11/نبذة تاريخية القفز بالزانة:

لقد استخدمت الأعمدة الطويلة القوية قديما لاجتياز البرك المائية والخنادق وغيرها واستخدمت الأعمدة لاجتياز مثل هذه الجدران والقنوات وتوفير الجهد وتجنب ضياع الوقت للوصول إلى جسور العبور البعيدة لذلك توفرت الأعمدة الطويلة في جميع البيوت في تلك المدن والقرى والمناطق لأجل استخدامها.

لقد عرفت سباقات القفز بألا عمدة لأطول مسافة وكانت تقام مثل هذه السباقات سويا لتحقيق أبعد مسافة وليس أعلى ارتفاع.

أما تاريخيا فكانت أول سباقات للقفز بالزانة لتحقيق أعلى ارتفاع فقد أقيمت في النوادي عام 1843 م، وبداية السباقات الحديثة للقفز بالزانة كانت في ألمانيا عام 1850 م، تما تطويرها في أمريكا في نهاية القرن التاسع عشر، واعتمدت القوة والرشاقة والمرونة كأهم عناصر اللياقة في التقنية القفز بالزانة. (كمال جميل الربضي، 2005، ص209).

تمثل الصورة رقم (18) القفز بالزانة

1-2-12/ نبذة تاريخية رمي القرص:

يرجع أصل رمي القرص الى الألعاب اليونانية القديمة عام 1100 ق.م، وكان أحد المسابقات فيها، وقد في ذلك الوقت عبارة عن حجر مسطح وقد تطوير الى ان أصبح من البرونز، وقد اختلف الاوزان من عصر الاخر ومن دولة لأخرى لعدم وجود موازين ثابتة لدى اليونان القديم (الاغريق) لكنه تراوح وزنه من 1،35 – 4،75 كغم وكان يرمي بطرقتين الأولى الحرة حيث يركض فيه الرامي من دائرة بقطر سبع اقدام والطريقة الثانية حيث يرمي القرص من على منصة مرتفعة 30 سم تقريباً، و لم يكن مسموحاً النزول منها و هذا يعني ان الرمي يتم من وضع الثبات، وبانتهاء الدورات الأولمبية اليونانية اندثرت لعبة رمي القرص و هذا الاندثار لم يظهر له أي اثر حتى خلال الدورات الإنجليزية الحديثة.

وقد دخلت المسابقة في الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896م في أثينا وقد سجل اللاعب مسافة قدرها 29.12 م وكان الرمي من الثبات، ومنذ GARRETT الأمريكي جاريت

التاريخ بدأ الأداء الفني القرص يظهر على الوجود حيث طور اللاعب السويدي سيد ستروم

عام 1897م الأداء الفني ولأول مره يستطيع القيام بدوره، وقد نالت SIDSTROOM

هذه الطريقة نجاحاً كبيرا مما أدى ال انتشارها في أوروبا وارجاء العالم، وذلك للزيادة الواضحة في المسافة باستعمال طريقة الدوران حيث الرقم فيها الي 38م في حين من الثبات كان الرقم 28 م بعد ذلك تطوير مكان الرمي وأصبح الاعب يرمي من دائرة قطرها 2،50 م ومازالت حتى يومنا الحاضر مدكوكه بالإسمنت المسلح بعد ان كانت من الحشائش وبعدها من الفحم **(كمال جميل الربضي، 2005، ص 290).**

تمثل الصورة رقم (19) رمي القرص من القرن الثاني

1-2-13/ نبذة تاريخية رمي المطرقة:

يرجع الفضل الأول في ظهور المطرقة الى الانجليز في العصور الوسطى، وقد اضيف رمي المطرقة الى رمي الحجارة والكتل الخشبية والرقص، وكان رامي المطرقة يلبس بدله السروال الرياضي (التنورة)، وقد كانت المطرقة اداه حجريه ذات مقبض خشبي طويل الا انها استبدلت فيما بعد بذراع من الحديد بسبب كثرة كسرها.

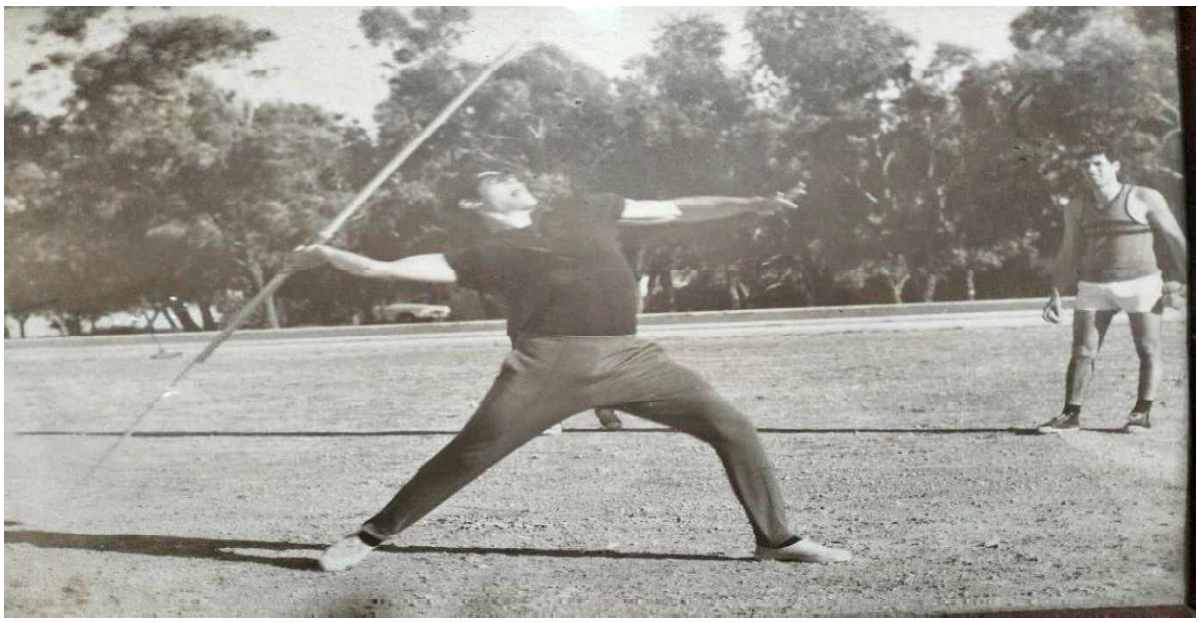
كان الأيرلنديون والإسكوتلنديون يتسلون في القرن الثاني عشر برمي المطارق الثقيلة، وفي عام 15،9 – 1537 أصبح الملك هنري الثامن رامي مطرقة مشهورا، وكانت ترمى المطرقة من الثبات او من دوره واحده، وفي عام 1866 ادخلها الانجليز ضمن الدورة الإنجليزية الأولى حيث كانت تزن 7،257 كلغ وطول ذراعها70 سم وبعد قبول المطرقة كنوع من منافسات العاب القوى الحديثة كان لابد توحيد وزن المطرقة ومواصفاتها و قد تحدد ذلك في عام 1887 واصبح طولها الكلي 122سم بوزن 7،257 كلغ و كان الرمي يتم من دائرة قطرها 2،135 م و لم يطرأ على مقاييسها أي تغيير حتى وقتنا الحالي.

تمثل الصورة رقم (20) رمي المطرقة

بدأ يتطور تكنيك الأداء بعد ان اكتشف اللاعب الأمريكي ميشيل طريقه جديده للرمي تشبه

الى حد ما رمي القص، وبعد ذلك ظهرت الدورات السريعة على يد اللاعب الأسكتلندي فلانجان، وقد ساهم الالمان بتطوير الأداء الفني للمطرقة بعد ان تبين لهم ان الدوران على الكعب ثم المشط يعطي نتائج أفضل وخاصة بعد ان وصل عدد الدورات الى ثلاث او أربع دورات (كمال جميل الربضي، 2005، ص 323).

1-2-14/ نبذة تاريخية رمي الرمح:



تمثل الصورة رقم (21) رمي الرمح

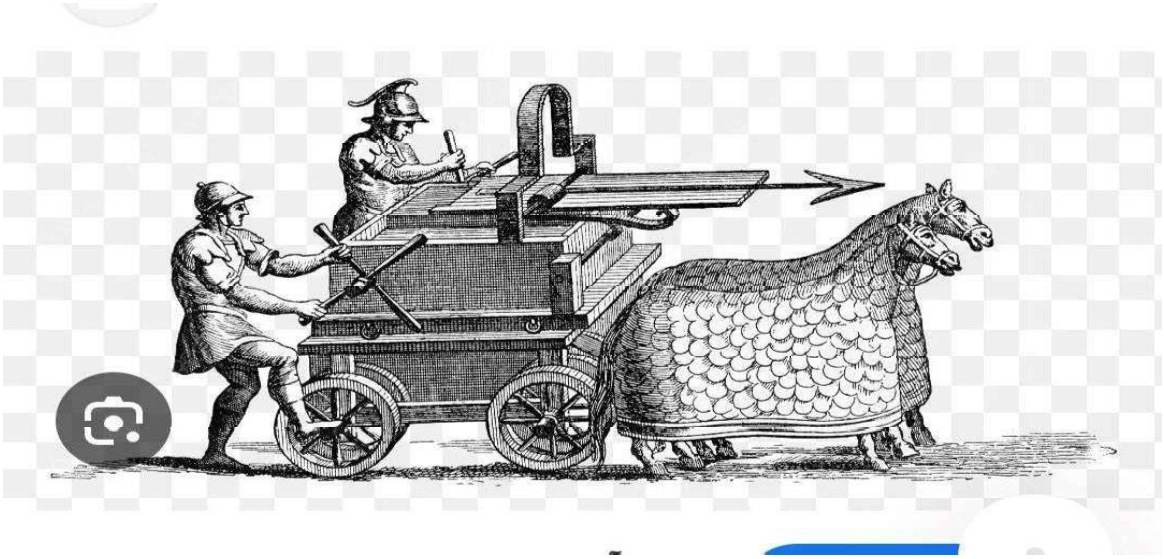
ظهر الرمح الى الوجود منذ اليونان القديم، تسمي هذه المرحلة في تاريخ اليونان القديم بـ(ديمقراطية الحروب)، لكثرة استخدام هذه الأداء في الحروب واصبح الرمح عند اليونان القدماء اداه حيوية و ضرورية جدا للدولة اليونانية القديمة

كان الرمح مصنوعاً من مادة الخشب مع وجود ماده حادة في الرأس و طوله كان أطول من قامة الانسان ورماح الحروب بلغ طولها من 4-5 م، و في وسط الرمح كان يلف بمادة جلديه ليتمكن الرامي من مسكه و التحكم فيه بصور جيدة، و على الرغم من الاهتمام الكبير من قبل اليونانيين القدماء الا أن رماتهم غير مشهورين باستخدام الرمح كاداه رياضيه مشهوره حتى في وقتنا الحالي.

لقد أدخلت فعالية رمي الرمح في برنامج الألعاب الأولمبية القديمة عام 708 قبل الميلاد وتدل الاثار القديمة وعلى الأخص الاثار الإغريقية ان تكنيك رمى الرمح في العصور القديمة يشبه الى حد ما التكنيك الحديث، ولم يقتصر معرفة رمي الرمح على اليونانيين فقط بل تجاوز ذلك الى دول أخرى فقد أشار العالم (داروين) في كتابه (التطور الطبيعي) الى ان النمساويين استخدموا الرمح في التصويب على الهدف باستخدام الرمح الخشبي دون الرأس. (STANTCHEN, 1971, p44المعدني) دخلت فعالية الرمح الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1908 في الدورة الرابعة بلندن، حيث كان هناك نوعان من الرمي هما :

1- الطريقة الحرة حيث يمسك اللاعب الرمح كيفما يشاء

2- طريقة الرمي بمسك الرمح من منتصف القبضة (كمال جميل الربضي، 2005، ص 309).



تمثل الصورة رقم (22) رمي الرمح

1-2-15/ نبذة تاريخية سابقات المشي الرياضي:

ظهر المشي لمسافات طويلة في الحروب والغزوات وكذلك في الهجرات الجماعية كأساس للانتقال من مكان لآخر أو من بلد أخر.

ولم تكن هناك سباقات لمشي معروفة في التاريخ القدم حتى أن برنامج الألعاب الأولمبية القديمة خالي من هذه السباقات، ولكنها أدخلت في الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1908 في الدورة الرابعة بلندن حيث أقيم سباقين، الأولى لمسافة 2500م والثاني لمسافة 10 ميل أما في الدورة الخامسة بإستكهولم عام 1912 أدخل سباق 3000م بالإضافة إلى سباق 10 كم،

ولم يقام أي سباق للمشي في الدورة التاسعة باستردادهم عام 1928، و في الدورة العاشرة بلوس انجياوس عام 1932 أضيف سباق 50 كم مشي للبرنامج الأولمبي، واستمر الحال كذلك حتى أضيف أيضا سباقا لمسافة 10 كم لبرنامج الدورة الرابعة عشر بلندن عام 1948، و لكن في الدورة السادسة عشر بملبورن عام 1956 استبدال سباق 10 كلم سباق لمسافة 20 كلم، وقد استقر البرنامج الأولمبي على سباقين فقط مسافة كل منهما 20، 50 كلم(بن قناب الحج، بن سي قنور حبيب،2021، ص28).

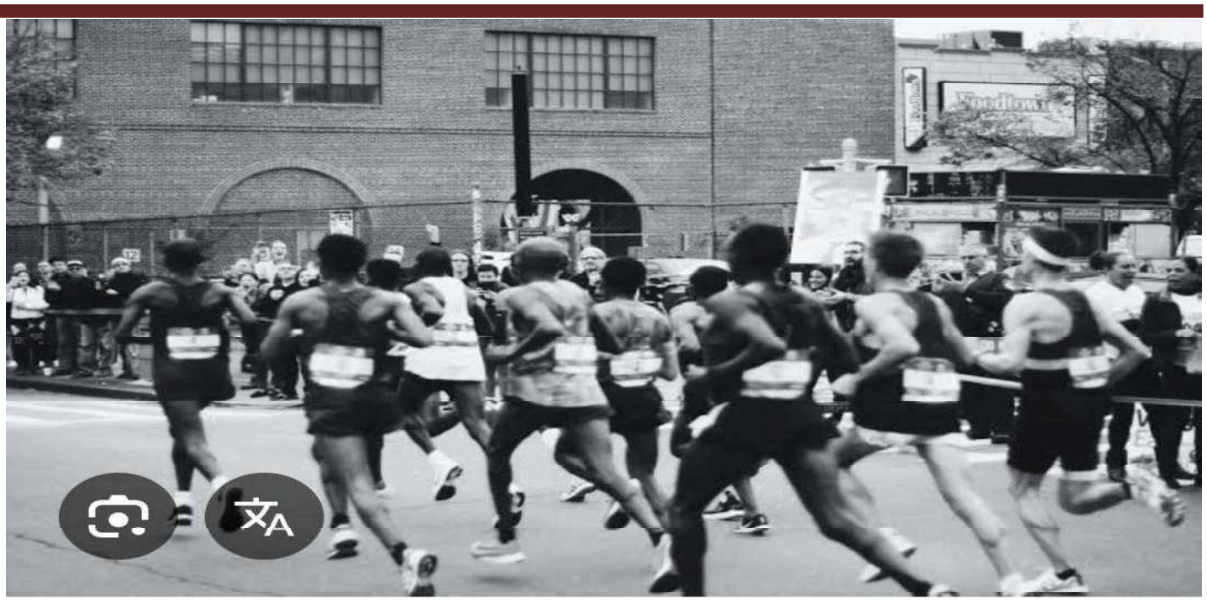
تمثل الصورة رقم (23) رمي الرمح

1-2-16/ نبذة تاريخية لقصة سباق الماراثون:

في عام 490 ق.م أرسل ملك الفرس (دار يوس) القائد (هيبياس) وهو أحد طغاة أثينا السابقين على رأس جيش ليحتل أثينا فنزل هيبياس بجيشه إلى (ماراتون) وهو سهل يبعد عن أثينا زهاء 26 ميلا، ليتقدم من هناك إلى أثينا لاحتلالها.

فرسل الأثينيون (فيديبيديس) أحد الأبطال الأولمبيين السابقين كرسول حتى يتمكنوا من الحصول على نجدة من سبارطة، فجرى البطل وعبر الأنهار وتسلق الجبال حتى وصل إلى اسباطه فانتفض أهلها لنجدة الإثنين ثم عاد بعد ذلك إلى أثينا لينتظم في خدمة الجيش اليوناني.

صمم جيش الفرس على احتلال أثينا خلسة عن طريق البحر فتقدم الأثينيون بقوات كبيرة شطر الجبل فقطعوا خط الرجعة على جيش الفرس بعد أن قضوا على 20 ألف مقاتل في سهل مارثون، وهنا كلف جيش أثينا المنتصر بطلهم (فيديبديس) ليبشر أهالي أثينا بالانتصار فجرى البطل مسافة 26 ميلا بأقصى سرعة حتى وصل إلى أثينا وهو يلهث قائلا (افرحوا لقد انتصرنا) ثم سقط جثة هامدة.



تمثل الصورة رقم (23) سباق الماراثون:

أما فكرة ضم هذا السباق إلى برنامج الأعياد الأولمبية الحديثة عام 1896 يرجع إلى العرض الذي قدمه ميشيل بريال أحد مندوبي فرنسا في مؤتمر سنة 1894 لإحياء الأعياد الأولمبية القديمة إلى البارون كوبرتان محي الأعياد الأولمبية الحديثة معلنا إهدائه درعا لهذا السباق تخليدا للعمل البطولي الذي قام به البطل الأولمبي القديم (فيديبيديس)، ومنذ ذلك الوقت حتى الآن يقام سباق الماراثون وطوله 42،198 كلم في الألعاب الأولمبية (بن قناب الحج، بن سي قدور حبيب،2021ص33-34).

تمثل الصورة رقم (24) ملعب الالعاب القوى

المحاضرة الثانية: مدخل عام العاب القوى

- ✓ المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة
- ✓ معرفة ماهية العاب القوي
- ✓ معرفة أهمية مسابقات العاب القوي

أسئلة اختباروتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- عرف العاب القوى؟

2- ماهي مسابقات العاب القوى؟

مدخل عام للعاب القوى:

1 / تعريف العاب القوى: -2

ألعاب القوى هي تمارين و حركات رياضية تهدف إل التنمية الجسدية المتناسقة للإنسان تماشيا مع التنمية الذهنية (إميل بديع "يعقوب ،1999 ص 15)، تعتبر العاب القوى من الرياضات العريقة، و من النشاطات التي يمارسها الانسان منذ الأزل، فهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة و عروس الألعاب الأولمبية الحديثة، كما تعتبر أم الرياضات و تقاس بها الحضارات "حيث وصفها فلاسفة الرياضة بملكة الألعاب الأولمبية الحديثة لان برنامجها في جميع المسابقات الرياضية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة لها، كما أصبحت العاب القوى في و قتنا الحالي مقياسا لحضارة الشعوب و تطورها (كمال جميل الربضي، 2005، ص15).

وتعتبر الالعاب القوى الرياضة الأولى والأساسية في العالم، "باعتبارها ركنا أساسيا هاما من أركان التعليم، فهي تدخل في جميع برامج ومناهج المدارس بمراحلها المختلفة (كمال جميل الربضي، 2005).

والذي يعني الرياضية الحقيقية السهلة Athlétique وقد استق اسم العاب القوى من مصطلح، Athlétismeاللاتيني والبسيطة، وهذا لسهولة أدائها والذي اشتق منه فيما بعد مصطلح (هاشم منذر الخطيب، 1988، ص130).

أما بالمفهوم العصري فان رياضية العاب القوى تشمل المشي الجري لمسافات مختلفة والقفز بأنواعه، (الطويل، العالي، الثلاثي والقفز بالزانة)، فعاليات الرمي، الجلة، المطرقة، الرمح والقرص، بالإضافة إلى المسافات المركبة المتعددة العشاري للرجال والسباعي للسيدات (قصي محمود القيس،1989، ص16)..(

وينقسم السباق في رياضة العاب القوى إلى أنواع كثيرة يمكن تصنيفها:

حسب مكان المنافسة إلى سباقات المضمار، سباقات الضاحية (العدو الريفي) وسباقات الطريق حسب المسافة إلى سباقات السرعة، سباقات النصف الطويل (المسافات المتوسطة) و(سباقات الطويل (المسافات الطويلة).

وحسب طبيعة الترتيب إلى سباقات فردية (يكون الترتيب فيها فردي) وسباقات جماعية (يكون الرتيب فيها جماعي) حسب الفرق، كما هو الحال في سباقات التناوب وسباقات الضاحية.

كما أنها رياضة محكمة ومنظمة يحكمها القياس المتري (سم، م، كم) بأجزائه وتسجيل الوقت (الساعة، الدقيقة، الثانية، الأجزاء من الثانية) ويشترك في المسابقات العديد من المتنافسين من كلا الجنسين على حد سواء، كما أنها تزاول على مدار السنين صيفا، وشتاء في الملاعب المفتوحة والمغلقة وتقام بطولاتها المحلية، الدولية، الإقليمية، الأولمبية، العالمية، القارية، ويعتبر برنامج العاب القوى من أوسع البرامج في جميع الرياضات (هاشم منذر الحطيب، 1988، ص130).

وما يميز مسابقات ألعاب القوى أنها تضع في تحكيمها مقاييس ثابتة وأن المتسابق يحكم على نتيجة بنفسه، بينما نجد في بعض الرياضات الأخرى، كالمصارعة والملاكمة أو كرة القدم مثل، أن اللاعب لا يأخذ حقه في بعض الأحيان لأن الحكم هو الذي يقرر النتيجة.

تجري منافسات ألعاب القوى في ملعب يخصص لهذه الغاية، وكل لعبة تجرى في الجزء الخاص بها من الملعب الذي وفقا للقانون الدولي لألعاب القوى والذي يصدر عن الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

2-2/ مسابقات العاب القوى:

تلعب التربية الرياضية دورا أساسيا في حياتنا المعاصرة كمجال من مجالات التربية الموجهة نحو تنمية الفرد ليس من الناحية البدنية فحسب، بل من النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية.

وتحديد المسئولية على خريجي كليات التربية الرياضية – في كل مجال من مجالات عملهم مع النشء والشباب – في نشر الثقافة الرياضية والاعتماد على الأسس والأساليب العلمية لممارسة الأنشطة الرياضية.

وإيمانا بالدور الخطير الذي تلعبه التربية الرياضية في حياتنا، نجد أن دول العالم المتحضر قد أولت هذا المجال عنايتها، ووجهت وتوجه كافة جهودها للعمل الجاد في هذا المجال حتى تحقيق التقدم في المحيط الرياضي الآن دليلا على نهضة المجتمعات ونموها، ولعل في التطور المذهل للأرقام القياسية التي يسجلها المتسابقون في كل يوم، لديل على مدى ما توليه هذه المجتمعات لهذا المجال من اهتمام.

وبالنسبة لمسابقات الميدان والمضمار، فإن أول ما يفعله الطفل عندما يقف على قديمة هو المشي

وعندما يشتد نموه يبدأ في الجري والقفز ورمي الأشياء يمينا ويسارا أي أنه بطبيعته يمارس رياضات المشي وعندما يشتد نموه يبدأ في الجري والقفز ورمي الأشياء يمنيا ويسارا أي أنه بطبيعة يمارس رياضات المشي والجري والقفز والرمي وعلى ذلك فإن الرياضيات الأولى التي يمارسها الإنسان هي مسابقات الميدان والمضمار.

ويرجع تاريخ هذه المسابقات إلى أقدم العصور أي أقدم العصور أي منذ بدأ الخليفة إذ كان هدف الإنسان الأول من الجري والوثب والرمي هو الدفاع عن نفسه والدفاع عن قومه ووطنه.

ولقد كان الإغريق من فكر في الارتقاء بهذه الرياضة فقاموا بأنشاء المباني الضخمة والملاعب الكبيرة، وأنشأوا أول مضمار تحت سفح الجبل القديس (كرونس) حيث كانت تقام عليه مسابقات الميدانية والمضمار ووضعوا لها نظاما وجعلوا لها قداسيه وأقاموا من أجلها أعياد سموها (الألعاب الأولمبية).

وتشير الحضريات أو النقوش القديمة على ممارسة الإنسان الأول لرياضة مسابقات الميدان والمضمار، واهتمام قدماء المصريين ببعض المسابقات التي تبدو فيها أدوات ونقوش ورسوم في بعض المقابر وخاصة مقابر بني حسن ووادي الملوك ومعابد ادفو وبندرة وصفارة وفي تل العمارنة – جاءت كلها تفسيرا صادقا على عنايتهم بتربية الناشئ وإعداد الشباب للقتال من خلال مارستهم للعديد من الأنشطة الرياضية.

ولم يعرف اليونانيون مضمار الجري بشكله البيضاوي المعروف لدينا الآن والمعروف لدينا الآن ونما كان مضمار السياق عبارة عن مسطح من الأرض يجاوره تل لجلوس المتفرجين.

ولم تكن لدى الإغريق مقاييس ثابتة (كالياردة أو المتر) وكانوا يستعملون أقدامهم في تقدير المسافات التي يريدونها، مما أدى إلى اختلاف المضمار في كل دولة عنه في الأخرى، وعلى سبيل المثال كان طول المضمار في أولمبيا 191.27 مترا.

وقد استمر ذلك إلى أن وافق مؤتمر إحياء الأعياد الأولمبية القديمة في باريس 1894 إلى إلقاء مهمة تنظيم أول دورة أولمبية حديثة إلى اليونان سنة 1896 وأنشئ أول مضمار للجري بأثينا وكان مثلا رائعا من البساطة والفن ولايزال هذا المضمار حتى الأن ولقد عرف الإغريق تنويع سباقات الجري تبعا

لسن المتسابقين كما كانت هناك مسابقات للفتيات أقصر من سباقات الرجال، كما استحدثوا سباقا أخر ذا طابع عسكري وفيه يجرى التسابق بالدرع والخوذة ولقد ظهر هذا اللون في نهاية القرن السادس من قبل الميلاد.

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار في العصر الحديث أساس الألعاب الأوليمبية، فمسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة المثيرة ذات الطابع والتنافس نظرا لما تظهره من قدرة المتسابق على الأداء بكفاءة عالية، ومسابقات الميدان والمضمار من المسابقات الفردية كما أنها تتضمن سباق التتابع الذي يعبر مسابقة جامعية لذا تعتبر متعة للمشاهدين والممارسين.

2-3/ ماهي مسابقات العاب القوى:

مسابقات الميدان والمضمار هي عصب الدورات الأولمبية قديم وحديثها فضلا عن أنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهارى والنفسي والأخلاقي، وهي هام من أركان التعليم في مجال التربية العامة فهي تدخل في جميع برامج ومناهج المدارس بمرحلها المختلفة.

وتتميز مسابقات الميدان والمضمار عن عديد من الأنشطة الأخرى في أنها رياضة منظمة تحكمها قياس المتر وتسجيل الزمن ويشترك في مسابقات العديدة المتنافسون من الجنسين على حد سواء، فتقام بطولتها الحلية، الإقليمية، الدولية، الاوليمبية والعالمية.

ونقام بعض هذه المسابقات في المضمار والبعض الأخر في الميدان ولذلك سميت في بعض الدول بألعاب الميدان والمضمار أو الساحة والميدان.

كما أن هذه المسابقات تصبح شيء حقيقي عن عديد من الأنشطة لأنها توضع تحكمها تحت مقاييس ثابتة وأن المتسابق يحكم على نفسه وليس الحكم فقط (سعيد الدين الشرنوبى، عبد المنعم هريدى، 1998، 11-13).

2-4/أهمية مسابقات العاب القوى:

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الرياضية بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدرتهم البدنية لتحقيق أرقام قياسية جديدة، يعترف بها الاتحاد الدولي لألعاب القوى بناء على التقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدولي.

فالمتتبع لمسابقات ألعاب القوى يرى الحكم والإداري والمدرب كل يعمل من جانب بأساليب تربوية حديثة كفريق واحد لرفع مستوى اللاعب بدنيا وفيا وتربويا، يشعر اللاعب أنه في قمة سعادته حينما يصل إلى مرحلة البطولة، وخاصة أنه يساهم مع غيره في رفع اسم بلاده في المحافل الدولية.

إذا نظرنا إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني أنها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل وبتصورنا أن هذه العناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية فإذا أراد اللاعب أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتعا بها بشكل أو بآخر وهذا لا يعني إهمال بقية العناصر الأخرى للياقة البدنية كالمرونة والرشاقة وغيرها (كمال جميل الربضي ،2005، ص106).

تعتبر ألعاب القوى في شموليتها عملة أولمبية لدرجة أن كل تخصص من تخصصاتها سباقات جري، مسابقات رمي أو قفز ترتكز على قفز تركز على مصادر الطاقة الحيوية، والميكانيكا الحيوية. (F. Aubert, T. Balcon Paris 2005)

إن تطوير كل ما ذكر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي بالتأكيد إلى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم، مما يؤدي على زيادة نشاط اللاعب ورفع مستوى الحالة الصحية له، إضافة إلى ذلك أن الأداء الفني لفعاليات ألعاب القوى تعطي طابعا جماليا يستمتع بها اللاعب والمتفرج على حد سواء وخاصة إذا كان الأداء بشكل فني متطور حيث يؤدي هذا على زيادة في الإنجاز مع الاستمتاع بالعرض الفني للأداء (كمال جميل الربضي ،2005، ص).

وكذلك فإن ممارسة المتسابق الميدان والمضمار تجعله يمر بانفعالات متعددة يكون لها تأثيرها الإيجابي على شخصية وبالتالي على نفسيته وسلوكه، فعند استمرار التدريب والوصول إلى مستوى البطولة فانه يشعر بالسرور والارتياح ويشعر بالتفوق بين زملائه لإحراز الفوز وينال إعجاب الآخرين، كل هذا له تأثيره الإيجابي على شخصيته، بالإضافة إلى أن مسابقات الميدان والمضمار كأي رياضة أخرى من خلال اللقاءات والبطولات والزيارات بين الدول تزداد أواصر الصلة والمحبة بين الشعوب.

2-4-1/ من الناحية البدنية:

إن مسابقات الميدانية والمضمار متعددة ولذلك فهي تجمع بين أكثر عناصر اللياقة البدنية فهي تجمع بين السرعة والقوة والتحمل – تلك هي العناصر الأساسية للياقة البدنية – فكل رياضي يرغب في التفوق في هذا المجال عليه أن يتميز بهذه العناصر فهي من المميزات التي قد تجتمع في بعض المسابقات أو تنفرد بها، فمتطلبات المسافات السرعة، والمسافات الطويلة التحمل، والمسافات المتوسطة تجمع بين السرعة والتحمل ومسابقات الرمي تحتاج للقوة ومسابقات الوثب تجمع بين السرع والقوة.

وهناك بعض المسابقات الأخرى التي تتطلب عناصر ذات أهمية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية السالفة الذكر-مثل مسابقات الحواجز تحتاج إلى المرونة ومسابقات القفز بالزانة تحتاج إلى الرشاقة.

من هنا نجد أن رياضة ألعاب القوى تجمع بين عناصر اللياقة البدنية مجتمعه الامر الذي جعلها رياضة أساسية تخدم جميع الألعاب والرياضات والمنزلات على اختلاف أنواعها وتدخل في تدريباتها.

وتعتبر مسابقات ألعاب القوى في حد ذاتها اختبارات موضوعية لقياس قدرات الفرد من الناحية البدنية فبواسطتها يمكن قياس عناصر اللياقة البدنية عند الفرد.

2-4-2/ من الناحية الوظيفية:

ان ممارسة رياضة ألعاب القوى يرفع من كفاءة وعمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم بما يعود على المتسابق بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية، فممارسة مسابقات العاب القوى يتطلب جهدا كبيرا للاستمرار في التدريب تحقيق الأرقام، ولكي يستطيع أن يؤدى المتسابق جهدا ما – يجب أن يكون قادرا على تحويل الجليكوجين في الأنسجة العضلية إلى طاقة ومن أجل ذلك أن يتزود بكمية كافية من الأكسجين، ويتم أداء أي عمل يتسم بالاستمرارية عن طريق احتراق الأكسيجين، وفي بعض الأحيان لا يستطيع الجسم أن يفي بكمية الأكسيجين المطلوبة و الذى يمكن تعويضه وقت الراحة، أي أن قدرة المتسابق على بذل مجهود ما انما هو محصلة عاملين أولهما مستوى قدرة المتسابق على امتصاص الأكسيجين في وحدة زمنية معينة، والثاني مدى النقس في الأكسيجين الذي يمكن تأجيل توفيره حتى فترة الراحة، ويمكن استخلاص التغيرات الوظيفية نتيجة ممارسة ألعاب القوى:

1- زيادة حجم القلب.

2- زيادة في كمية الدم التي يدفعها القلب في النبضة الواحد.

3- زيادة عدد كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين والجليكوجين في العضلات.

4- زيادة عدد الشعيرات الدموية.

5-نمو الالياف العضلية الحمراء.

6- زيادة في حجم وقوة العضلات.

7- نمو الالياف البيضاء في العضلات.

8-تنمية القدرات الهوائية.

9_ تنمية الاربطة والاوتار العضلية والانسجة الضامة.

10-تنمية سرعة انقباض العضلات.

11- تغيرات في سرعة حركة الارشادات العصبية (سرعة التلبية).

2-4-3/ من الناحية المهارية:

إن مسابقات ألعاب القوى المتعددة والتي ينفرد كل منها بأداء خاص عن غيرها من المسابقات تكون لدى الفرد مهارات حركية يتميز بها بجانب القدرات البدنية بالرغم من أن البعض يعتقد أن مسابقات ألعاب القوى لا تتطلب مهارة حيث طبيعة قانونها لا يتطلب مهارة فالتحكيم بالفرد على تحقيق الرقم- و لكن هذا الاعتقاد خاطئ فالقدرة على تحقيق رقم في أي مسابقة من مسابقات ألعاب القوى يتطلب الأداء المهارى الجيد مع بذل الجهد لتحقيق هذا الرقم و هذه معادلة صعبة حيث يتطلب من المتسابقة الجهد و الأداء المهارى معا و لكن في بعض الرياضات الأخرى قد يكون التحكيم على الأداء المهارى فقط و لذلك لا يتطلب جهدا عاليا (سعيد الدين الشرنوبى، عبد المنعم هريدى، 1998 ،ص 41.)

محاضرة الثالثة المضماروالميدان

- ✓ المارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة.
- ✓ معرفة أنواع المضمار
- ✓ معرفة مميزات مكعبات البداية

أسئلة اختياروتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- كيفية إنشاء المسارلدفع الجلة؟

2- كيف يتم التأهيل في مسابقات المضمار؟

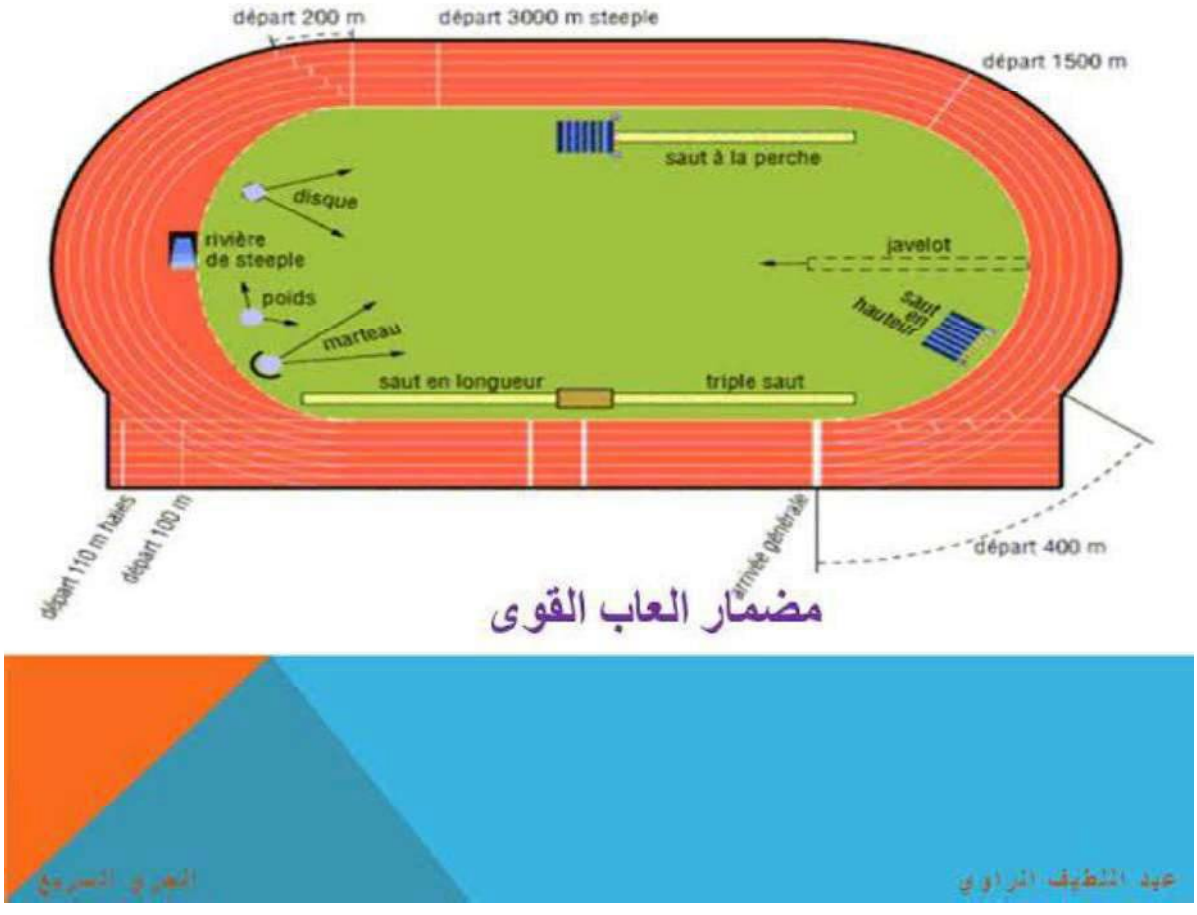
3/ المضماروالميدان

3-1/ المضمار:

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق أو الخارجية بيضاوية الشكل، وتخطط عادة في ملعب كبير (ملعب كرة القدم عادة)، وحسب قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى لا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن 400 م، ومعظم المضامير الحديثة تصمم وفق معايير معترف بها دوليا والتي تحدد الطول بـ400 م بدقة وبأرضية صلبة مصنوعة بمادة اصطناعية اللعبة و يجب الإشارة إلى أنه ستة أو ثمانية أروقة أو مسافات 400 ((I.A.A.F, manuel officiel 2022, p116) م فأقل وحتى اجتياز المنعرج الأول في الـ 800 م، كما يحدد عرض المسار بين 1،22 م و1،25 م حسب قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى. موافقة لقواعد.

ومن مميزات المضامير في القاعات المغلقة أن لها سطح خشبي أو سطح من مادة اصطناعية ويكون لها عادة منحنيات مائلة ووفقا لقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى فان المقياس المفضل للمضمار في قاعة مغلقة هو 200م

3-2/رسم المضمار:



تمثل الصورة رقم (25) المضمار العاب القوى:

أ/المضمار:

هو عبارة عن مستطيل يوجد في طرفيه نصفا دائرة قطر كل منها هو عرض هذا المستطيل، وبهذا يأخذ المضمار شكلا قريبا من البيضاوي يحيط بالميدان الذي تتم فيه سباقات الوثب القفز والرمي، ولكي تقام بطولات قانونية على المضمار اشترط:

1-أن يكون محيطه 400 متر.

2-له خطان مستقيمان طول كل منهما 90 مترا تقريبا.

3-له منحنيان طولهما يكمل الخطين المستقيمين.

4-تراعى درجة الميل للجانب والأمام في اتجاه الجري.

5-أن تكون له جافة محددة من الداخل والخارج. (فراج عبد الحميد توفيق، 2003، ص 14).

كما يجب ألا يقل عرض المضمار عن 7،22 متر (6 أروقة عرض الحارة لا يقل عن 1،22 متر)، وأن يحدد من الداخل بحافة من الاسمنت أو أي مادة أخرى مناسبة يكون ارتفاعها التقريبي 5 سم ولا يقل عرضها عن 5 سم، ويمكن زيادة ارتفاع الحافة بغرض تصريف المياه، وفي هذه الحالة يجب ألا يزيد الارتفاع عن 6،5 سم.

وإذا صعب إنشاء حافة داخلية مرتفعة للمضمار فإنه يجب أن تحدد الحدود الداخلية بعرض 5 سم، أما إذا كانت أرض المضمار مزروعة بالنجيل، فيجب تحديد حد المضمار الداخلي أيضا بأعلام موضوعة على مسافات مقدار كل منها 5 أمتار، كما يجب أن توضع هذه الاعلام على الخط وبزاوية مقدراها 60° في الاتجاه البعيد عن المضمار بحيث تمنع المتنافس من الجري فوق الخط، وأنسب الأعلام لهذا الغرض ذات مساحة 25، متر × 20، متر تقريبا مركبة على عمود طوله 45، متر.

وبعد عمل الحافة الداخلية للمضمار بالمواصفات السابقة تعمل الحافة الخارجية موازية للحافة الداخلية وعلى بعد مسافة تكفي لعمل من 6-8 – 10 الاروقة.

يتم قياس المضمار على بعد 30، متر خارجا عن الحافة الداخلية للمضمار أو على بعد 30، متر خارجا عن الحافة الداخلية للمضمار أو على بعد 20، متر من الحد الداخلي للخط المحدد للمضمار إذا لم توجد حافة داخلية، ويجب فياس المضمار بمقياسين منفصلين، على ألا يزيد الفرق بينهما على الآتي: 0003، × ل + 01، متر

حيث (ل) تمثل طول المضمار بالأمتار.

وهذه المعادلة تعطى الاختلاف الأعلى المسموح به بين القياسين عند قياس طول أي سباق فمثلاً:

100 متر 04، متر

400 متر 13، متر

في جميع السباقات حتى وشاملة 400 متر وكذلك السباقات التي يجري جزء منها في الاروقة لكل متنافس مستقل لا يقل عرضه عن 1،22 متر ولا يزيد 1،25 متر محددة بخطوط عرضها 5 سم، وقياس مسافة السباق بالنسبة للمسار الداخلي الأول يتم على بعد 30 سم، ولكن باقي المسارات تقاس على بعد 20 سم من الحدود الخارجية للخطوط.

- الخط الذي يقع على اليمن فقط من كل مسار يدخل ضمن عرض المسار.

- يكون اتجاه الجري بحيث تكون اليد اليسرى للداخل.

- في اللقاءات الدولية يجب أن يتسع المضمار لثمانية مسارات.

- لا يزيد أقصى ميل جانبي مسموح به للمضمار على 1:100 م لا يزيد الميل الأمامي إلى أسفل في اتجاه الجري

على 1:1000، والميل الجانبي يكون تجاه المسار الداخلي.

- بداية ونهاية السباق تحديد بخط أبيض عرضه 5 سم عمودي على خطوط المسار وتقاس مسافة السباق من حافة خط البداية البعيدة عن خط النهاية إلى حافة خط النهاية القريبة من خط البداية.

- لاستخدام معدات تصوير النهاية، يتم تلوين نقاط التقاء خطوط المسار وخط النهاية الذي يقطعها بمربعات مساحتها 5 سم باللون الأسود.

- جميع السباقات التي لا تجري في مسارات يكون خط البداية منحيا لكي يبدأ جميع المتسابقين مسافة واحدة من النهاية.

- تبدأ جميع السباقات بطلقة مسدسا أو أي جهاز مماثل بحيث تطلق لأعلى في الهواء ولكن ليس قبل أن يكون جميع المتنافسين قد استقروا تماما في أماكنهم.

- كلمات الآذن بالبدء بلغته الخاصة في السباقات حتى وشاملة 400 متر (4×200 متر، 4×400 متر) تكون "خذ مكانة"، "استعد"، وعندما يكون جميع المتنافسين في حالة "استعد" يطلق المسدس وفي السباقات الأطول من 400 متر، الكلمات تكون " خذ مكانك" وعندما يكون جميع المتنافسين مستقرين يطلق المسدس.

- إذا لم يقتنع الآذن بالبدء لأي سبب من الأسباب أن جميع المتسابقين غير مستعدين للبدء بعد اتخاذ أماكنهم، يمكن أن يأمرهم بالوقوف، وعلى مساعديه وضعهم على بعد 2 م من خط البداية.

- وفي جميع السباقات حتى وشاملة 400 متر يجب استخدام البدء المنخفض وعندما يكون المتسابق في وضع "استعد" يجب أن تصل اليدان بالأرض.

- على المتسابق عدم لمس خط البدء أو الأرض أمامه بيديه أو قدميه عند اتخاذ مكانه.

- عند الأمر "خذ مكانك" أو "استعداد " حسب الحالة، فعلى جميع المتنافسين في الحال ودون أي تأخير اتخاذ وضع الاستعداد الكامل والتردد في الأمر "خذ مكانك" بعد الوقت المناسب يعتبر بداية خاطئة، وإذا أزعج المتنافس بعد الأمر "خذ مكانك" المتنافسين الآخرين في السباق بالصوت أو بشيء آخر يمكن اعتبارها بداية خاطئة.

- إذا ترك المتسابق مكانة بعد الكلمات "خذ مكانة" أو "استعد" وقبل إطلاق المسدس تعتبر بداية خاطئة، يترك مكانه باليد أو القدم أو أي حركة تصدر منه.

- إذا رأى أذن البدء أو أي من معيدي البدء أن البداية لم تكن عادلة، فإنه يعيد المتسابقين بإطلاق المسدس.

- المتسابق الذي يقوم بمتابعة متسابق آخر في البداية الخاطئة يعتبر مخطئا ويمكن إنذار أكثر من متسابق في البداية الخاطئة بحيث يكونوا هم المسؤولون عن حدوث خطأ البدء، ولكن إذا كانت البداية غير العادلة ليست أي متسابق فلأداعي لإعطاء الإنذار.

- النهاية:

- قوائم النهائية: يميز طرفا خط النهاية قائمين مدهونين باللون الأبيض يوضعان على بعد 30 سم على الأقل من حد المضمار، قائمي النهاية يصنعان من مادة صلبة بارتفاع 1،4 متر وبعرض 8 سم وسمك 2 سم ويثبت خيط النهاية على ارتفاع 1،22 متر.

- يتم ترتيب المتسابقون حسب وصول أي جزء أجسامهم "الجذع" بغض النظر عن (الرأس، الرقبة، الذراعان، الرجلين، اليدان أو القدمان) إلى المستوى الرأس للحد القريب من خط النهاية كما موضح عالية.

- في أي سباق تقرر النتيجة على أساس المسافة المقطوعة خلال فترة زمنية محددة فعلي آذن البدء إطلاق مسدسه قبل دقيقة واحدة بالضبط من نهاية السباق من أجل تنبيه المتسابقين والقضاء أن السباق على وشك الانتهاء، وعلى رئيس الميقاتين توجيه الآذن بالبدء في الوقت المحدد بدء السباق بإشارة عن نهايته بواسطة إطلاق المسدس مرة ثانية، وتقاس المسافة المقطوعة لأقرب متر خلف أقرب حد لآخر أثر قدم المتنافس، وبعين قاضي واحد الأقل لكل متسابق قبل بدء السباق من أجل تحديد المسافة المقطوعة(د/سعيد الدين أبو الفتوح الشرنوبي، د/ عبد المنعم إبراهيم هريدي، 1998، مسابقات الميدان و المضمار، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ص 58-63) .

ب/ أنواع المضمار:

1-مضمار التارتان

2-مضمار الحمرة.

3-مضمار من التراب (الأرض العادية).

4-مضمار الحشيش.

ج/ إنشاء المضمار:

يتم تمهيد الأرض وتسويتها وتحديدها مع مراعاة الآتي:

1-أن تكون الشمس متعامدة على طول الملعب.

2-أن يكون اتجاه الريح عموديا على الخط المستقيم حتى لا يكون ضد المتسابق أو في صفه.

3-أن تكون الأرض جافة لا يوجد بها رشح.

4-أن تكون من نوعية لا تتعرض للانهيار.

ويجب عمل المضمار كالاتي:

أ-تحفر أرضية المضمار وتعالج القاعدة والجوانب بمادة كيميائية لتطهيرها والقضاء على الحشائش الضارة.

ب-تعمل دكة المضمار على ألا يقل سمكها عن 15 سم كالآتي.

ج-توضع طبقة من الدق شوم (الحجر الجير) الغير متجانس المقطع بحيث تكون سمك القطعة حوالي 7 سم ثم تمهد.

ح-توضع الطبقة الثانية فوق الطبقة الأولى من دقشوم سمك 5 سم ثم تمهد

خ-توضع الطبقة الثالثة فوق الطبقة السابقة من دقشوم سمك 2 سم تمهد.

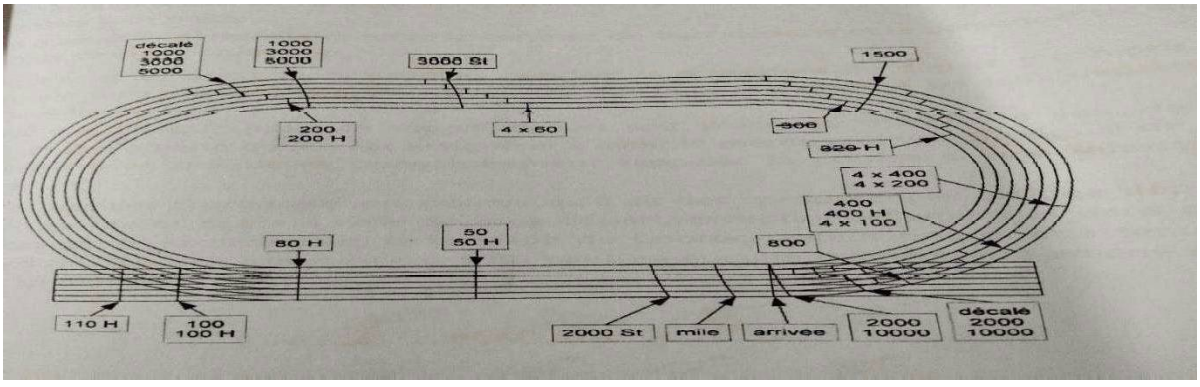
د-ترش طبقة من الطينة الصفراء ثم تمهد.

ذ-ترش طبقة من الحمرة فوق السطح العلوي لتغطية صفة مضمار الحمرة

و-يتم عمل طرق اقتراب الوثب بأنواعه وطريق رمى الرمح بنفس الطريقة، (سعيد الدين الشرنوبى، 1998، ص 23-26)

ح/ الميدان:

هو المكان الفسيح المتوسط لهذا الشكل والذي تقام عليه كذلك مباريات كرة القدم بالإضافة لمسابقات العاب القوى، والشكل التالي يوضح المضمار والميدان.



تمثل الصورة رقم (26) المضمار العاب القوى

وعند التفكير في عمل مضمار فمن الواجب على القائم بذلك مراعاة نواحي متعددة من أجل إيفاء الغرض من إقامته: هل لمسابقات مدرسية، أو محلية أو دولية وما يتبع ذلك من شروط يجب توافرها في المكان المختار ومناسبته من حيث

المساحة اللازمة لإقامة المنافسات، وجلوس المشاهدين، وكذلك احتمالات التوسع في المستقبل، مع مراعاة توافر الشروط الصحية والبعد عن مصادر التلوث والوينة، ومصادر الخطورة والبعد عن مجالات السيول، وكذا قربة من مصادر الخدمات وسهولة الاتصال منه وإليه، كما يجب مراعاة سهولة وصول المياه وعمليات الصرف(فراج عبد الحميد توفيق، 2003، ص18).

تجري معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار، كما يتضمن الميدان على مناطق مسابقات القفز ويحتوي أيضا على مناطق دائرية مغطاة بمواد كالخرسانة أو الإسمنت في أكثر مسابقات الرمي (فراج عبد الحميد توفيق، 2003، ص 25)

3-3/ مكعبات البداية (جهاز البدء):

يستخدم جهاز البدء ليمكن اللاعب من أخذ أقصى دفع للأمام باستخدام هذا الجهاز.

ويصنع من الخشب أو الالمونيوم أو أي معدني من أجزاء متحركة للأمام والخلف حسب أمكانية طول اللاعب وكذلك زوايا وضع جوانب السند والتي تغطي بكاوتشوك حتى في مسامير حذاء الجري.

والمكعبات الحديثة تتصل بساعات توقيت ومسدس طلقة البداية والقدمين على الأرض ولا تتركا الأرض قبل انطلاق طلقة المسدس لتعمل الساعة وفي حالة خروج اللاعب من مكعب البداية تقف الساعة وبذلك يمكن حساب زمن رد الفعل للمتسابق.

كما يتصل المسدس ومكعبات البداية بجهاز تصوير النهاية والذي يحسب عن طريقة زمن المتسابق وكذلك البدايات الخاطئة وترتيب المتسابقين.

تمثل الصورة رقم (27) مكعبات البداية

4-3/ مميزات مكعبات البداية:

يمكن للمتسابق تحديد أبعاد حائط السند للمكعب مما يتناسب مع طول اللاعب واعداده البدني.1/

2/ سهل التركيب والتثبيت.

3/لا تترك أثر في الأرض وتعطي دفعة قوية أكثر ثبات من الحفز في الأرض.

4/ تعطي المتسابق انطلاقة قوية بسبب ارتفاع مركز ثقل اللاعب عن الأرض.

3-5/ القواعد الفنية لمسابقات المضمار:

3-5-1/ القاعدة 160 قياسات المضمار (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، - مركز الإقليمي، القاهرة، العاب القوي 2024، ص119-120):

1- يجب أن يكون طول مضمار العاب القوى القانوني 400 متر، ويجب أن يتكون من مستقيمين ومنحنيين يتساوى فيهما نصف القطر، ويجب أن يحدد بحافة من مادة مناسبة ويكون ارتفاعها تقريبا 5 سم وبعرض 5 سم.

وإذا ما دعت الحاجة إلى إزالة جزء من حافة المضمار بصفة مؤقتة من أجل إقامة مسابقات الميدان فيجب تحديد مكانه بخط ابيض بعرض 5 سم وأقماع أو أعلام لا تقل ارتفاعها عن 20 سم، وتوضع على الخط الأبيض بحيث يتطابق قاعدة القمع أو العلم مع الحافة الخارجية للخط الأبيض (القريبة للمضمار) وان توضع على مسافات بينية متساوية لا تتجاوز 4 متر، وينطبق هذا أيضا على مسابقات الموانع عندما ينحرف العداؤون من المضمار الرئيسي لاجتياز المانع المائي.

وإذا كانت أرض المضمار مزروعة بالعشب وغير محددة بحافة فيجب تحديد الحد الداخلي للمضمار بخطوط بعرض 5 سم ويجب أن توضع أعلام على مسافات بينية متساوية لكل 4 متر ويجب أن توضع الأعلام على الخطوط بحيث تمنع أي متسابق من الجري فوق الخط ويجب أن توضع الأعلام بزاوية 60 درجة في الاتجاه البعيد عن المضمار.

وأنسب الأعلام لهذا الغرض تكون ذات أبعاد 25 سم × 20 سم تقريبا مثبتة على أعمدة طولها 45 سم.

2- يتم قياس المضمار على بعد 30 سم خارج الحافة الداخلية للمضمار أو على بعد 20 سم من الخط المحدد الداخلي للمضمار إذا لم توجد حافة داخلية.

شكل قياسات المضمار (بعد علوي)

3- يجب قياس مسافة السباق من الحد الأبعد لخط البدء حتى الحد الأقراب لخط النهاية.

4- يجب أن تخصص حارة مستقلة لكل متسابق حتى وشاملة 400 متر عرضها 1،22 متر ومحددة بخطوط عرضها 5- سم، ويجب أن تكون جميع الحارات الأخرى بنفس العرض، ويجب قياس الرواق الداخلية (الاولي) كما ذكر سابقا في الفقرة 2 بينما تقاس بقية الحارات على بعد 20 سم من الحدود الخارجية للخطوط.

6- يجب أن يتسع المضمار لعدد ثماني حارات.

7- يجب ألا يزيد أقصى ميل جانبي مسموح به للمضمار عن 1: 100 وألا يزيد الميل الامامي إلى أسفل في اتجاه الجري عن 1000:1

3-5-2/القاعدة 161مكعبات البدء (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، - مركز الإقليمي، القاهرة، العاب القوي 2024، ص121،122):

1- يجب استخدام مكعبات البدء في جميع السباقات حتى 400 متر (متضمنة المتسابق الأول من سباق 4×200م، 4×400 متر) و لا يجب استخدمها في أي سباق آخر و عند وضع المكعب على المضمار فيجب أن لا يتجاوز أي جزء منه لخط البدء و أن لا يتجاوز الرواق أو يمتد لرواق أخر، كما يجب أن تكون مصنوعة كليا من مادة صلبة و لا تعطي مميزات غير عادلة للمتسابق، كما يجب ان تكون متصلة بجهاز لكشف البدء الخاطئ معتمدا من الاتحاد الدولي لألعاب القوى، و يجب أن يوضح الأمر بالبدء و/ أو معيد البدء سماعات للرأس لكي يسمح بوضوح أي إشارة صوتية تصدر عندما تكشف الأجهزة بدء خاطئ (عندما يكون زمن رد الفعل الصادر عن الجهاز أقل من 100/ 1000 من الثانية).

3-5-3/ القاعدة 162البداية (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، - مركز الإقليمي، القاهرة، العاب القوي 2024، ص 123،130):

1- يجب إن تحدد بداية السباق بخط ابيض عرضه 5 سم وفي جميع السباقات التي لا تجرى في حارات فيجب إن يكون خط البدء منحنياً.

2- تبدأ جميع السباقات بطلقة مسدس آمر البدء بعد أن يتأكد آمر البدء من أن جميع المتسابقين مستقرون وفي أوضاع البدء السليمة.

3- في جميع اللقاءات الدولية تكون كلمات الأمر بالبدء باللغة الإنكليزية في السباقات حتى وشاملة 400 م ومتضمنة 4×400م وهي خذ مكانك استعد وعندما يصبح جميع المتسابقين في وضع استعد يطلق المسدس أو يتم تشغيل جهاز البدء المعتمد، وفي السباقات الأطول من 400 م تكون الكلمات خذ مكانك وعندما يصبح جميع المتسابقين مستعدين يطلق المسدس.

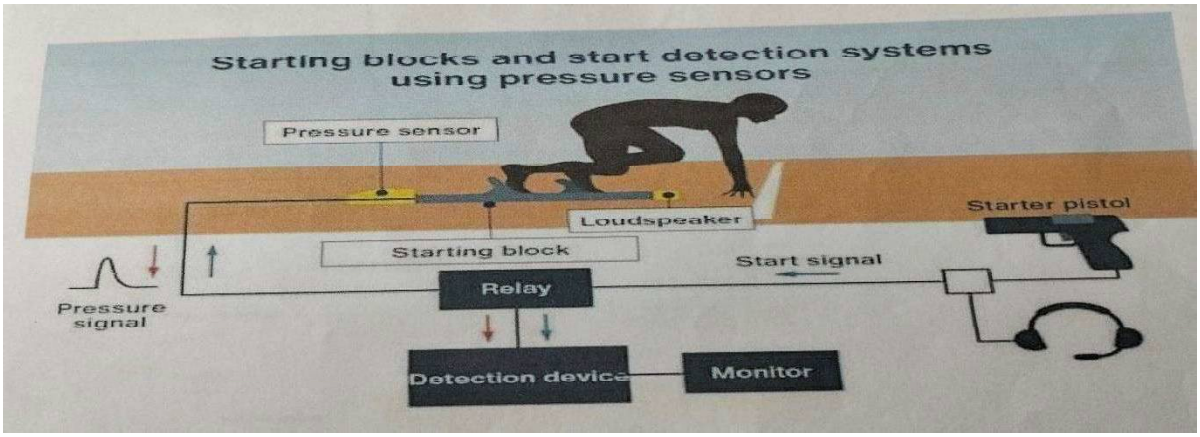
4- البدء الخاطئ:

أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يستبعد من التنافس مباشرة، باستثناء المسابقات المركبة، يسمح فقط ببداية خاطئة.

ويندر ببطاقة صفراء توضع على حارته او ترفع امامه، وإذا تسبب المتسابق نفسه او متسابق اخر في بداية خاطئة فيجب استبعاده من السباق مع وضع بطاقة حمراء على مؤشر الرواق الخاصة بذلك الرياضي او اشهار امامه.

3-5-4/ القاعدة 163 السباق: (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، - مركز الإقليمي، القاهرة، العاب القوي 2024، ص 132،137).

أ/ الركض في الاروقة (الحارات):



تمثل الصورة رقم (28) مكعبات البداية وبدء نظام الكشف باستخدام أجهزة استشعار الضغط

-في جميع السباقات التي تجري في حارات يجب أن يلتزم المتسابق بجارته الخاصة به من بداية السباق حتى النهاية ويطبق في أي سباق يجري جزء منه، وإذا تم خرق هذه القاعدة متعمدا يجب اقصاء الرياضي، وإذا تم دفع اجبار المتسابق من قبل متسابق اخر على الجري خارج حارته لا يستعد ما لم يحقق فائدة ملموسة من ذلك.

-لا يتم اقصاء الرياضي في الحالات التالية:

-بالجري خارج حارته في الجزء المستقيم ولم يحقق ملموسة أو قام.

-بالجري خارج الخط الخارجي لحارته في المنحني دون أن يحقق فائدة ملموسة من ذلك ودون إعاقة متسابق آخر ولذا لا يجب استبعاده من السباق.

ب/ الإعاقة في المضمار:

-أي متسابق يصدم أو يعيق متسابقا اخر بقصد منع تقدمه يكون معرضا للشطب، وإذا شطب متسابق لأي سبب من هذه الأسباب فللحكم الحق في إعادة السباق بعد طرد المتسابق المشطوب أو يسمح للمتسابقين الذين تأثروا بهذا الخطأ أن يتنافسوا في الدور التالي من السباق وذلك في حالة التصفيات.

ج/الجري في مسارات:

-على المتسابق أن يلتزم بمساره الخاص في السباقات التي تجري في مسارات من البداية حتى النهاية في 100 متر، 200 متر، 400 متر.

- المتسابق الذي يدفع أو يجبر بواسطة شخص آخر على مساره لا يستبعد مالم يكن حقق فائدة ملموسة من هذا الخروج.

- في جميع اللقاءات الدولية وفي السباقات الأقصر من 400 متر وكذلك 4×400 متر تتابع 4×100 متر التتابع تكون كلمات الامر بالبدء هي: خذ مكانك استعد ثم أمر البدء بالمسدس أو الصافرة (البدء المنخفض)، يجب استخدام البدء المنخفض ومكعبات البدء إجباري.

- أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يطرد مباشرة من السباق، أما في السابقات المركبة: أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يجب إنذاره وإذا تسبب المتسابق أو المتسابقين ببداية أخرى خاطئة يستبعد من السباق.

- المسافات بين كل الرواق هو 1,22 متر حتى سنة 2004 بداية من 2005 تحسب المسافات 1,25 متر

- اعمل قرعة للمتسابقين على الحارات الثمانية في كل تصفية، بعد اختيار الثمانية المتأهلين للتصفية النهائية اجعل المتسابقين اللذين جاءوا بأفضل أربعة أزمنة في الاروقة (3،4،5،6)، والمتسابقين اللذين جاءوا بأطول أربعة أزمنة أضعهم في الاروقة المتبقية (1،2،7،8)

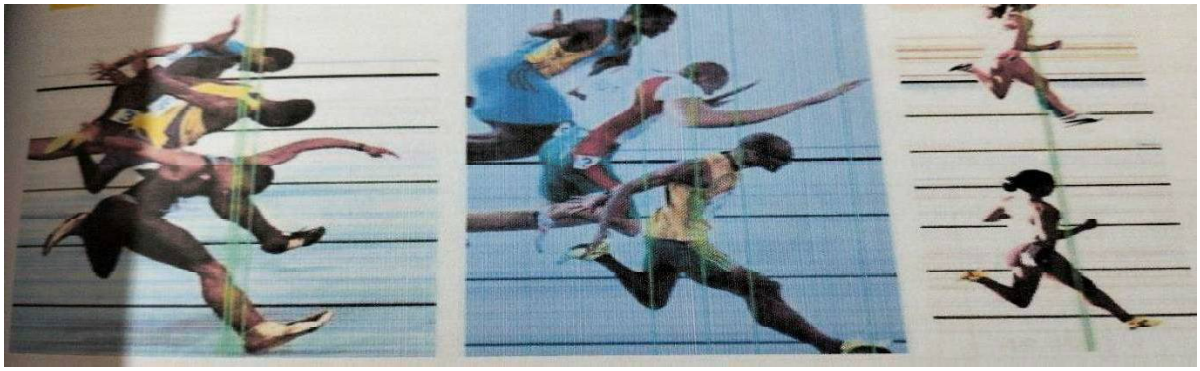
- أي متسابق في مسابقات الجري أو المشي يدفع أو يعوق متسابقا آخر بقصد تقدمه يعرض نفسه للاستبعاد من السباق.

-لا يتبعد المتسابق الذي يجري خارج حارته في الجزء المستقيم ولم يحقق فائدة ملموسة من السباق

-لا ستبعد المتسابق الذي يجري خارج الخط الخارجي في المنحى دون أن يحقق فائدة ملموسة من ذلك ودون إعاقة متسابق آخر لذا يجب استبعاده.

-يصف المتسابقون حسب وصول أي وصول أي جزء من أجسامهم (الجذع) بغض النظر عن (الرأس، الرقبة، الذراعين، الرجلين، اليدين او القدمين) إلى المستوى العمود للحد القريب من خط النهاية.

-عدد الاروقة المتسابقين في مسابقات المضمار بين 6-10 رواق.



تمثل الصورة رقم (29) الصورة النهائية للوصول

ح/ قياس الريح:

أن الفترة الزمنية التي يقاس فيها معدل سرعة الريح من لحظة طلقة المسدس أو أي جهاز بدء معتمدة

هي كما يلي:

100 متر	10 ثوان
100 متر حواجز	13 ثوان
110 متر حواجز	13 ثواني

الجدول رقم (1) يمثل الفترة الزمنية لقياس سرعة الريح

وفي سباق 200 متر يجب قياس معدل سرعة الريح لمدة 10 ثوان تبدأ لحظة دخول العداء الأول في الجزء المستقيم من المضمار.

- يجب أن يوضع جهاز قياس الريح في سباقات المضمار بجانب الجزء المستقيم المتاخم لرواق 1 وعلى بعد 50 متر من خط النهاية يجب أن يوضع الجهاز على ارتفاع 1.22 متر ولا يبعد عن المضمار لأكثر من 2 متر.

3- 5-5/ القاعدة 164 النهاية (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، 2024، ص 138،139):

1- تحديد نهاية السباق بخط ابيض عرضه 5 سم.

2- يتم ترتيب المتسابقين وفقاً لوصول الجذع إلى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية.

3-5-6/القاعدة 165 التوقيت وتصوير النهاية: (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، - 2024، ص 139، 145).

1/يعترف رسمياً للتوقيت:

أ/التوقيت اليدوي:

- يجب تواجد الميقاتيين على امتداد خط النهاية خارج المضمار وكلما أمكن على بعد 5 سم على الأقل من الحافة الخارجية للمضمار ويجب تجهيز مدرج مرتفع لكي يحصلوا على رؤية جيدة لخط النهاية.

ب/ التوقيت الكهربائي:

وهو التوقيت كامل الآلية الذي يتم الحصول عليه من أجهزة لتصوير النهاية

ت/ التوقيت Transpondeurs:

- يجب ان يتم قياس الزمن باللحظة التي يصل فيها أي جزء من جسمه (الجذع والرأس والرقبة والذراعين والرجلين واليدين والقدمين) المحور العمودي للحافة الأقرب الى خط النهاية.

-يجب تسجيل ازمان الانتهاء، وكلما أمكن يفضل قياس زمن الدورات عند سباق 800 م الازمان الوسطية عند كل 1000 م في سباق 3000 م.

3-5-7/القاعدة 166 التوزيع، القرعة، التأهيل في مسابقات المضمار (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، - 2024، ص 146،156):

1/ الأدوار والتصفيات:

أ- تقام الأدوار التمهيدية (تصفيات) في سباقات المضمار التي يكون فيها عدد المتسابقين كثيرا جداً بحيث بإنهائها بطريقة مرضية في دور واحد (نهائي)، عند إقامة أدوار تمهيدية فعلى جميع المتسابقين أن يتنافسوا ويتأهلوا من خلال جميع تلك الأدوار.

2/تحديد المجالات:

بالنسبة لسباقات من 100 م حتى وشاملة 800 م التتابع حتى وشاملة 4×400م وعندما يكون هناك أدوار متتالية في الساق فيجب سحب قرعة الحارات كما يلي:

أ/ في الدور الأول يتم تحديد الرواق بالقرعة.

ب/ في الأدوار التالية يتم ترتيب المتسابقين عقب كل دور في ضوء الإجراءات التالية:

-الأولى للمتسابقين أو الفرق التي حققت أفضل أربعة أزمنة لتحديد وضعهم في الحارات 3، 4، 5، 6.

-الثانية للمتسابقين أو الفرق التي حققت أطول خمسة أزمنة لتحديد وضعهم في الحارات 7،8

3/ التأهيل في مسابقات المضمار:

أ/ الأدوار والتصفيات للمسابقات في سباق، 100 متر 200 متر، 400 متر 100 حواجز متر، 110 حواجز متر، 400 متر، وكذلك في سباق 800 متر و4×100 متر، 4×400 متر.

الدور التأهيلي1				
عدد المشاركة	عدد التصفيات	عدد متسابقين في المجموعة	عدد المتسابقين لأفضل أزمنة	ملاحظات
16-9	2	3	2	
24-17	3	2	2	

الجدول رقم (2) الأدوار والتصفيات للمسابقات لسباق 800 متر

ب/ سباق 1500 متر:

الدور التأهيلي1				الدور التأهيلي 2		
عدد المشاركة	عدد التصفيات	عدد متسابقين في المجموعة	عدد المتسابقين لأفضل أزمنة	عدد التصفيات	عدد متسابقين في المجموعة	عدد المتسابقين لأفضل أزمنة
24-16	2	4	4	-	-	-
36-24	3	6	6	2	5	2

الجدول رقم (3) الأدوار والتصفيات للمسابقات لسباق 1500متر

ج/ في سباق (3000م – 3000 مترا مو انع):

الدور التأهيلي 1				
عدد المشاركة	عدد التصفيات	عدد متسابقين في المجموعة	عدد المتسابقين لأفضل أزمنة	ملاحظة
30-16	2	4	4	

الجدول رقم (4) الأدوار والتصفيات للمسابقات لسباق (3000م – 3000 مترا مو انع):

عدد المتسابقين الباقون في المسابقة	الوثب العالي	القفز بالزانة	أخرى
أكثر من 3	1د	1د	1د
2أو3	1،5د	2د	1د
1	3د	5د	-
محاولات متعاقدة	2د	3د	2د

جدول 5 يوضح أوقات التركيز المسموحة لأداء المحاولة في مسابقات الميدان

3-5-8/المسابقات المركبة:

ملحوظة(أ): يجب أن تكون الساعة المستخدمة لبيان الزمن المتبقي المسموح به مرئية للمتسابق، بالإضافة إلى ذلك يجب على القاضي أن يرفع علماً أصفر وستمر في رفعه خلال الـ 15 ثانية الأخيرة المتبقية من الزمن المسموح به للمحاولة.

عدد المتسابقين الباقون في المسابقة	الوثب العالي	القفز بالزانة	أخرى
أكثر من 3	1د	1د	1د
2 أو 3	1،5 د	2د	1د
1 أو محاولات متعاقبة	2د	3د	2د

الجدول رقم (6) يمثل الفترة الزمنية المسموح لأداء المحاولة في المسابقات المركبة.

3-5-9/القاعدة 167 العقدة (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، - مركز الإقليمي، القاهرة، ص 155،156).

يجب أن تحل العقدة وفقاً لما يلي:

1/ لتحديد ما إذا كان هناك عقدة في أي دور وكان لها تأثير في تأهيل المتسابقين للدور الذي يليه وفي ضوء الزمن المسجل فيجب على رئيس قضاة جهاز تصوير النهاية مراعاة الزمن الحقيقي المسجل بواسطة المتسابقين وذلك حتى 1000/1 من الثانية وإذا تقرر بعدد ذلك استمرار وجود عقدة فيجب تأهيل التسابقين المشاركين في العقدة للدور الذي يليه وإذا تعذر إجراء ذلك فيجب إجراء قرعة لتحديد المتسابق الذي سيشارك في الدور التالي.

2/ وفي حالة حدوث عقدة على المركز الأول فالنتيجة تبقى قائمة والعقدة في المركز الأخرى تظل كما هي.

3-5-10/ القاعدة 180القواعد الفنية لمسابقات الميدان:

(لاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، - مركز الإقليمي، القاهرة، العاب القوي 2024، ص 171، 182)

1/الشروط العامة: العلامات الضبط

2/الإحماء عند منطقة المنافسة:

أ/ عند منطقة المنافسة وقبل بدء المسابقة، يحق لكل متسابق ممارسة محاولات تجريبية، وفي حالة مسابقات الرمي، تتم المحاولات التجريبية تبعاً للقرعة ودائماً تحت إشراف القضاة وبمجرد بدء المنافسة لا يحق للمتسابقين استخدام الأدوات لغرض التمرين.

3/العلامات الضابطة:

أ/ في جميع مسابقات الميدان والتي يستخدم فيها طريق الاقتراب، يسمح بوضع العلامات المخصصة من قبل اللجنة المنظمة على جانب الرواق المخصص للاقتراب كما يمكن استخدام شريط لاصق.

ب/ للرميات التي يتم تأديتها من الدائرة يمكن للرياضي استخدام مؤشر واحد فقط.

هذا المؤشر يمكن أن يوضح فقط على الأرض في المنطقة التي خلف او قرب الدائرة مباشرة، هذه المؤشرات يجب ان تكون مؤقتة وتوضع فقط عند أداء الرياضي لمحاولته كما لا يجوز وضع المؤشر بطريقة تعيق مشاهدة القضاة.

4/ ترتيب المنافسة:

1/ ينبغي أن يتم ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم بالقرعة، وإذا كان هناك دور للتأهيل يجب عمل قرعة جديدة للنهائي.

5/المحاولات:

أ/ في مسبقات الميدان باستثناء الوثب العالي والقفز بالزانة إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح كل لاعب ثلاث محاولات ويمنح المتسابقين الثمانية الذين حصلوا على أفضل إنجازات قانونية ثلاث محاولات إضافية.

أما إذا كان هناك ثمانية لاعبين أو اقل يمنح كل منهم 6 محاولات.

6- انهاء المحاولات:

-لا يجب ان يرفع القاضي العلم الأبيض ليؤشر عن نجاح المحاولة الى ان يتم اكمال المحاولة، ويتم تحديد اكمال المحاولة الناجحة كالاتي:

-في حالة الوثب العمودي عندما يقرر القاضي بأن المحاولة صحيحة.
-في حالة الوثب الافقي تكون المحاولة مكتملة عند ترك الرياضي لمنطقة الهبوط.
-في حالة فعاليات الرمي تعد المحاولة مكتملة عند ترك الرياضي لدائرته او مجاله.

7/الإعاقة:

إذا ما اعيق لاعب، لأي سبب من الأسباب فللحكم سلطة منحة محاولة أخرى بديلة

زمن المحاولة(التأخير):

يجب أن يبلغ الحكم المسئول لمسابقات الميدان المتسابق بان كل شيء جاهز لكي تبدأ المحاولة وان الزمن المسموح به لهذا المحاولة سوف يبدأ من لحظة الإبلاغ، وتحتسب المحاولة فاشلة بمجرد انقضاء الزمن المسموح به لإنجاز المحاولة:

8/ والازمنة التالية لا يجب تجاوزها:

عدد التسابقين الباقون في المسابقة	الوثب العالي	القفز بالزانة	أخري
أكثر من 3	1 د	1د	1د
2 أو 3	1،5 د	2د	1د

الجدول رقم (7) يمثل الفترة الزمنية المسموح لأداء المحاولة في المسابقات.

المحاضرة الرابعة: أشكال التحضير والإعداد الرياضي

- ✓ المعرف المسبقة المطلوبة للمحاضرة.
- ✓ معرفة أهم أشكال التحضير والإعداد الرياضي.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- ماهية المراحل التي يمر بها الإعداد البدني؟
2- اشرح كيفية الإعداد النفسي للاعب دفع الجلة؟

أشكال التحضيروالإعداد الرياضي:

يمكن تلخصها كما يلي:

الاعداد البدني: 1/- 4

يهدف الاعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدي الحركة في المفاصل، ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد، فالإعداد البدني لعداء الماراتون مثلا يختلف عن الإعداد البدني للاعب دفع الجلة (أمر الله البساطى، 2001، ص 23).

يعتبر الإعداد البدني (التدريب البدني) أحد عناصر الإعداد العام أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تحسين وتطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية – الأنظمة الطاقية – وتكامل أداؤها طبقاً لمتطلبات المباريات.

وقد تنوعت أساليب وطرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق هدف الإعداد وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات العناصر البدنية، حيث يدل التكيف على مدى التحسين الذي في الأجهزة الفسيولوجية والتكوينية والنفسية. (أمر الله البساطى، 2001، ص25).

4-1-1/ ينقسم التدريب البدني إلى:

- إعداد بدني عام

- إعداد بدني خاص

والاعداد العام والخاص متعاقبين واحدة تلو الأخرى إلا أن الإعداد البدني العام مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد وتختلف نسبة تدريب الإعداد البدني العام عن الخاص تبعاً لمراحل وفترات التدريب حيث يختلف اتجاه التدريب من مرحلة لأخرى والجدول يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار العام.

الفترة التدريبية	النسبة المئوية للإعداد	
	العام	الخاص

(فترة الإعداد)	% 90:80	
- المرحلة الأولى (بناء أسس التكيف)	% 35 :30	20 :5%
- المرحلة الثانية (التدريب التخصص)	:2035%	%70 :65
-- المرحلة القلقة (التكيف و الدخول في المنافسات	%35 :20	%80 :75
(فترة المنافسات)	% 15:30	%80 :70
(فترة الانتقال)	%100 :95	% 50:-

الجدول رقم (8) يمثل النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار العام

وتقسيم التدريب البدني بغرض التوضيح وسهولة التوزيع الزمني لتدريبات العناصر البدنية العامة والخاصة على مدار مراحل دورة التدريب السنوية. (أمر الله البساطي، 2001، ص27).

4-1-2/ التدريب البدني خلال فترة الإعداد:

أولاً: الإعداد البدني العام:

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد و يزداد من تدريباتها في المرحلة الأولي و الثانية من الفترة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد، حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطورية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات المغلقة سواء كانت بأدوات (كور طبية- أثقال الدمبلز- أو البار الحديد – أو حاكت الاثقال – مقعد سويدي – حواجز .....الخ)أو جاكت الأثقال

– مقعد سيودي – حواجز.....الخ) أو جري المسافات الطويلة ويمكن تقسيم تمارين الإعداد البدني العام طبقاً لاتجاهاتها إلى: -

(أ) تمارين ذات تأثير غير مباشر.

(ب) تمارين ذات تأثير مباشر.

تحسين التمرينات ذات التأثير غير المباشر قدر ة الجسم على العمل وتنظيم ووظائف أنظمته فالجري لمسافات طويلة لا يساعد اللاعب بشكل مباشر على تصويب الكرة أو المحاورة ولكن يعمل على تحسين عمل الجهاز الدوري التنفسي ويقوى عضلة القلب أي يساعد في تحمل الأعباء التي يلاقيها اللاعب اثناء المنافسة وهذا التحسين يمكن الحصول عليه من

خلال التمارين المخصصة لتطوير المرونة العامة والقوة العضلية والتحمل العام والسرعة أي كل التمارين التي تساعد على أن يكون أكثر استعداد للتدريب التخصصي.

أما التدريبات العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الإعداد البدني في الألعاب القوى، بمعني تشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للعدائين الالعاب القوى ويجب أدائها بالشكل الذي يضمن توافقها مع خصوصيات الألعاب القوى (أمر الله البساطى، 2001، ص 46).

ثانياً: الإعداد البدني الخاص:

وهو موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة القدرة الوظيفية طبقاً لمتطلبات المنافسة الألعاب القوي، أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة.. الخ، وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 م لتحسين السرعة أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل لتطوير التحمل الدوري التنفسي.

وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات ومقارنة بالأعداد العام تزداد تدريجياً ويقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد (أمر الله البساطى، 2001، ص 47).

4-1-3/ التدريب البدني خلال المسابقات:

في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجه نحو تطوير العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي و تصل نسبة الإعداد العام من 10: 20% بينما الإعداد الخاص من 80 : 90 % من زمن الإعداد البدني ، و على المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارة الخطيطة ، كما يجب على المدرب مراعاة تنظيم و توزيع اتجاهات العمل أو التدريب عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب و معطيات علوم التدريب لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب وإليك بعض النقاط العامة و الهامة و التي بنصح باستخدامها علماء التدريب و يستخدمها مدربي للمستويات العالية خلال فترة المسابقات.

1- يفضل تخصص إحدى الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية فقط (في أشكال تنافسية فنية).

2- يخصص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاق والمرونة والسرعة.

3-يحدد نصيب تدريبات السرعة والقوة والرشاقة في النصف الأول من دورة الحمل الأسبوعية بينما جميع أشكال التحمل في النصف الثاني من دورة الحمل الأسبوعية.

4- تخصص وحدة تدريبية لتحمل العام كل أسبوعين على الأقل.

5-التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.

6- التدريب على تحمل القوة والقوة الانفجارية مرة واحدة على الأقل كل 7-10 أيام.

7- القوة المميزة بالسرعة يتم التدريب عليها يومياً بحيث تكون ذات طابع مهاري (طابع اللعبة).

9- الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع.

10- وأخيراً التدريب يومياً على المرونة.

4-2-4/ التدريب البدني خلال الفترة الانتقالية:

وفي هذه المرحلة تأخذ تمرينات التدريب البدني طابعاً خاصاً ومشوقاً من خلال الألعاب الترفيهية والسباحة والأداء المهارى الحر.

ويلاحظ في النصف الأول من هذه الفترة وبعد انتهاء المباريات مباشرة إعطاء راحة إيجابية يحمل قليل الشدة في وحدات تدريبية قصيرة ومتنوعة التدريبات وفي النصف الثاني من الفترة الانتقالية يعطي للاعب تدريبات مع إتاحة الفرصة لممارسة السباحة والألعاب الآخر (التنس- السلة.... الخ) والرحلات (د/ أمر الله البساطى، 2001، ص44-47).

4-2/ الاعداد المهارى والخطيط:

يهدف الإعداد المهارى إلى تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي، كذلك فإن تنمية القدرات الخطيطة التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك ان هناك ارتباطاً وثيقا بين عمليات الإعداد المهارى والإعداد الخطيط.

4-3/الإعداد المعرفي (النظري):

يهدف الإعداد المعرفي إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها، المعارف والمعلومات الصحية، النواحي الخاصة بالتغذية، المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي، المعارف الخاصة بقانون اللعبة، هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور إيجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة.

4-4/ الإعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلفية وتنمية الروح الرياضية مع اعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها، ومن ناحية ثانية إظهار الإنجاز الجيد من خلال الاعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية، ومن أهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من امكانياته، فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث ذلك إلى خوفه من التدريب.

هذه الحالات النفسية غير المناسبة والتي تؤثر على تصرفه بصورة سلبية تظهر في الغالب على هيئة فقد الثقة بالطاقة الذاتية للفرد الرياضي وهذا يجعل من غير الممكن ومن المستحيل الوصول إلى نهاية ناجحة حتى لأبسط التصرفات الإرادية والمرتبطة عادة بتخطي صعوبة ما.

4-4-1/ الاعداد النفسي لمتسابقي العدو لمسافة (100- 200- 400) متر:

يتميز الأداء الحركي في هذه السباقات بتوافر الحد الأقصى من الانقباض العضلي المعتمد على المهارة الحركية البسيطة نسبياً وهي الجري مقارنة بباقي أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، فظرف التنافس في هذه السباقات بتطلب انقباضاً كبيراً للمجموعات العضلية مع توافر سرعة حركية عالية في أداء كل من الذراعين والرجلين. Réaction-Timeبالإضافة إلى سرعة رد فعل عالية كالومضة المعروفة باسم (

والخاصية النفسية التي تميز سباقات العدو تتحدد في التركيز العصبي الشديد ولفترة زمنية قصيرة. ويعتمد الإعداد النفسي لمتسابقي العدو في هذه السباقات (100- 200- 400) متر على إظهار وإبراز الأهمية الاجتماعية للعمل الرياضي الذي يؤدي اللاعبون وذلك من خلال تحديد أزمنة يجب أن يحققها كل لاعب خلال عدوه لتلك السباقات عن طريق أن يمتد الإعداد النفسي للعداء ليشمل كل مراحل جري مسافة السباق بقصد زيادة الدقة، السرعة، الرشاقة، والاقتصاد في الجهد (عزت محمود كاشف، 2007، ص 109-110).

4-4-2/ الإعداد النفسي الحواجز:

تعتبر سباقات (100 م – 110 أمتار - 400 متر – 4× 100 متر) حواجز ذات طبيعة أداء أكثر صعوبة مقارنة بالجري العادي نظراً للمتطلبات التالية:

1- يتطلب جرى الحواجز توافر الإحساس الدقيق بقطع مسافة السباق في الزمن المحدد.

2- يتطلب جرى الحواجز توافر إحساس متميز يتيح تحقيق سرعة جري عالية بين الحواجز.

3- يتطلب جري الحواجز توافر سرعة رد فعل عالية من المتسابق بالنسبة لإشارة أو طلقة البداية.

4- يتطلب جرى الحواجز درجة إتقان مهاري عالية تتيح أداء مهارة الجري بين الحواجز بشكل صحيح وباتزان تام تجنباً من الوقوع أو فقدان الاتزان لحظة عبور الحاجز. يتعرض بعض لا عبى الحواجز عند جريهم أو وثبهم فوق الحواجز إلى إصابة الطرف السفلي لديهم وحدوث بعض (التمزقان – الشد – الخلع) ويظل اللاعب تحت العلاج فترة طويلة، وعند عودته للممارسة يشعر بالخوف من احتمال تكرار الإصابة وهو ما يعتبر عائقاً نحو تحقيق الاسترخاء الكامل للعضلات عند عبور الحواجز، الأمر الذي يتطلب توجيه أهمية كبرى لتحقيق الاسترخاء لعضلات القدم المصابة الجهد (عزت محمود كاشف، 2007 ص 113-114).

4-4-3/ الإعداد النفسي للاعب دفع الجلة:

يعتمد الإنجاز الرقمي في كل مسابقة دفع الجلة على درجة الاستعداد البدني للاعبين وتمتعهم بالقوة العضلية لعضلات الذراعين المادة وعضلات الجذع، ولذلك فإن الإعداد النفسي لهاتين المسابقتين يجب أن يكون هادفاً لتحقيق الإحساس بالأداة المتمثلة في الجلة وذلك من خلال تدريبات مهاري سابقة الإعداد أو التجهيز ومؤداه

في مختلف المواقف أو الظروف.

وعموماً فإن العبارات أو الكلمات التالية تساهم إلى حد كبير في تحقيق الأداء السليم وبالتالي الإنجاز الرقمي المتوقع.

وعقب الانتهاء من المسابقة يجب أن يهدف الإعداد النفسي لتحقيق أقصى درجة من استعادة الشفاء للجهازين العصبي والعضلات وتحقيق الاسترخاء والهدوء والطمأنينة للاعب الجهد (عزت محمود كاشف، 2007، ص 123-124).

4-5/الإعداد التربوي الصحي:

يهدف إلى تأقلم الأجهزة الداخلية والأعضاء وكذلك تنشيط الفرد والتخلص من بعض الأمراض والضعف البدني فضلا عن تقوية مناعة الجسم.

ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الخمسة على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب والاعداد الرياضي، ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

محاضرة الخامسة: أسس ومميزات مسابقات ألعاب القوى

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة معني التدريب الرياضي
- ✓ معرفة معني التخطيط
- ✓ معرفة أنواع التدريب

أسئلة اختياروتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- في ماذا تكمن أهمية التدريب الرياضي؟

2- ماذا نعني بالتخطيط الرياضي؟

5/مبادئ التدريب في ألعاب القوى

5-1/ التخطيط والبرمجة الرياضية:

يقصد بالإعداد التخطيطي لمتسابقي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة، بل تتعدى ذلك إلى مسابقات كل من الوثب والرمي، تنظيم ووضع الأسس العامة ورسم الأساليب الخاصة بتشكيل درجات حمل التدريب وتقنينها وتوزيعها، وتقنينا وتوزيعا أمثل على شكل مراحل تدريبية قد تكون طويلة أو متوسطة أو قصيرة المدى، ويتوقف طول كل مرحلة على الهدف الاستراتيجي المرسوم للوصول بالرياضي إلى المستوى الرياضي في مرحلة المنافسات، حيث يعمل على تسهيل عملية التدريب عامة (أمر الله البساطي، 2000، الإعداد البدني، ص 56).

وعلى ذلك يلتزم القائمون على شؤون التدريب عامة، وتدريب مسابقات الميدان والمضمار بالتخطيطين التاليين:

أ/التخطيط عام: تخطيط استراتيجي عام يلتزم به جميع اللاعبين

ب/التخطيط خاص: تخطيط خاص لكل لاعب على أسس التخطيط العام

5-1-1/ التخطيط العام:

إن الوحدات التدريبية الصغيرة اليومية والأسبوعية وكذلك الوحدات التدريبية الموسمية لا توضع بالصدفة أو توضع أنية، بل توضع ضمن تخطيط عام في حدود إطار تدريبي منظم والذي يبدأ بدوائر تدريبية كبيرة (ماكروسيكل)، قد تكون سنوية أي على مدار سنة تدريبية، وتسمى بدورة الحمل السنوية، وقد تكون الدائرة الكبرى مركبة من أكثر من سنة كما في الدوائر الأولمبية والتي تشكل أربع سنوات تدريبية أي أربع دوائر تدريبية كبرى وتسمى بدورة الحمل الأولمبية.

وعلى ذلك تختلف كل دورة تدريبية عن الأخرى في استراتيجية تشكيل عمل التدريب الخاص بكل منها، وهذا يعني كل دورة كبرى تنقسم إلى دوائر تدريبية متوسطة (ميزوسيكل) والتي تتمثل في مواسم التدريب السنوية، كمرحلة التحضير العام ومرحلة التخضير الخاص، و موسم ما قبل المنافسة والمنافسة، وكل دائرة متوسطة من تلك الدوائر تنقسم بدورها إلى دوائر تدريبية صغرى أسبوعية (mirocycle) والتي تسمى بدورة الحمل الأسبوعية والتي يمكن تقسيمها إلى وحدات صغرى أيضا يومية وعندما يصل حجم التدريب أكثر من مرة تدريبية يومية، وعلى ذلك يمكن تقسيم الدوائر التدريبية عامة إلى ما يلي:

دائرة تدريبية كبرى –دائرة تدريبية كبرى.

-دائرة تدريبية متوسطة.

-دائرة تدريبية كبرى.

5-1-2/ التخطيط الخاص:

نعني بالتخطيط الخاص وضع البرامج الخاصة بكل لاعب على حد، والتي تختلف في مكونات وحداتها من لاعب لأخر، ومع اختلاف تلك الوحدات في مكوناتها إلا أنها متفقة في أسس بنائها، وعلى ذلك يتوقف وضع التخطيط الخاص لكل لاعب ما يلي:

- نمط اللاعب المميز.

-قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة.

-مدى تقبله لمكونات وجرعات حمل التدريب.

-مدى نجاحاته وتقدم مستواه.

-إمكانياته في تحقيق الأهداف المرسومة (أمر الله البساطي، 2000، ص60).

5-2/تخطيط التدريب الرياضي:

أصبحت الرياضية الحديثة تتطلب جهودا جادة لمزيد من التحسين في عملية التدريب الرياضي ومن أهم العوامل التي تعمل على النجاح وبلوغ الأهداف الرياضية نجد التخطيط الجيد، حيث يعتبر منطلق الممارسة لجميع الإعدادات الناجحة للدورات والبطولات الرياضية، كما أن من أهم العوامل التي تقرر مسبقا الناجحات الفردية والجماعية في الرياضية نميز الطرق المتنوعة للتدريب على أساس الأبحاث والإنجازات العملية الرياضية (الدراسات الرياضية المخبرية والمعملية (.....

وعليه يمكن تقسيم التخطيط في التدريب الرياضي كما يلي:

5-2-1/ التخطيط طويل المدى:

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة تكون هذه المدة 4 سنوات وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد تكون سنتان كالفترة بين بطولات العالم لألعاب القوى مثلا، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد عدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة للموسم الرياضي وهي الإعدادية والمنافسات والانتقالية التي تلي انتهاء موسم المنافسات وتمثل الراحة النشطة أو الإيجابية.

5-2-2/ التخطيط قصير المدى:

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلز م أن يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب

5-2-3/ التخطيط الجاري:

يعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، كما يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل وتحقيق الهدف.

ثالثا: الدائرة التدريبية المتوسطة: تقسم الدائرة الكبرى السنوية إلى دوائر متوسطة، والتي لكل منها واجب تدريبي وهدف يجب تحقيقه، والتي تتمثل في المواسم التدريبية، كموسم التحضير العام (دائرة تدريبية متوسطة أولى)، موسم التحضير الخاص (دائرة تدريبية متوسطة ثانية)، موسم المنافسة الأول (دائرة تدريبية متوسطة ثالثة)، موسم المنافسات الرئيسية (دائرة تدريبية متوسطة رابعة)، كما تقسم الدائرة التدريبية المتوسطة إلى دوائر صغيرة، تسمى دورة الحمل الأسبوعية، وهي عبارة عن وحدات تدريبية لا تتعدى أربع أو خمس وحدات تدريبية.

وعلى ذلك تختلف كل دائرة تدريبية متوسطة في واجباتها وأهدافها عن الدائرة التالية لها، وبذلك لا يسير حمل التدريب على وتيرة واحدة كذلك بين الدوائر التدريبية الصغرى والمكونة للدائرة التدريبية المتوسطة، وقد تتشابه وحدتان أو أكثر من تلك الوحدات الصغرى وقد تتكرر أكثر من مرة، ولكن سرعان ما يتغير إيقاع التدريب سواء صعود أو انخفاضا (أمر الله البساطي، 2000، ص 70).

5-3/ مفهوم حمل التدريب ومكوناته ودرجاته:

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الأساسية للتأثير على المتسابق، ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية.

بينما يرى " هاره «أن حمل التدريب هو التعب أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة المتسابق (كالجهاز العصبي، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي، والجهاز العضلي، والجهاز الغدي، ....) كنتيجة لأداء النشطة البدنية القصوى.

5-3-1/ مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية:

- الشدة (شدة الحمل).

- الحجم (حجم الحمل)

-الكثافة (كثافة الحمل)

5-3-1-1/الشدة (شدة الحمل).

هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء، ووحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة هي:

1- درجة السرعة.

2- درجة قوة المقاومة.

3- مقدار مسافة الأداء.

4- توقيت الأداء:

5-3-1-2/ الحجم (حجم الحمل): ويتكون من:

--فترة دوام التمرين الواحد: ويقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم الفرد، مثل الجري 100م، ...إلخ

عدد مرات تكرار التمرين الواحد: مثل تكرار الجري لمسافة 100م أربع مرات أو أكثر (أمر الله البساطي، 2000، ص 88).

5-3-1-3/ الكثافة (كثافة الحمل):

ويقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة، والعلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل (الجهد المبذول) والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبيا (العودة على الهدوء)، وبالتالي ضمان استمرار قدرة الفرد على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب

وتحدد طول وفترة الراحة طبقا لشدة وحجم الحمل، وكمبدأ عام يجب أن يصل الفرد في نهاية فترة الراحة درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة عادية وفي أحسن حال، ويرى العلماء أن فترة الراحة البينية المناسبة هي التي تصل نبضات القبل في نهايتها إلى حوالي 120 نبضة في الدقيقة.

وتنقسم فترة الراحة إلى نوعين رئيسيين هما:

أ- الراحة السلبية: وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الرياضي تماما ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود. مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة.

ب/الراحة الإيجابية (النشطة): وهي عبارة عن راحة من خلال العمل أو لأداء، أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة إذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع من الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادته القدرة على العمل، ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب، مثل أداء بعض تمرينات المرونة والاسترخاء (التمديدات) عقب كل تمرينات

التقوية العنيفة، أو الجري الخفيف بعد العدو السريع وينصح البعض في حالة استخدام الراحة الإيجابية (النشطة) مراعاة ما يلي:

-أن يقل الحمل في فترة الراحة الإيجابية عن الحمل السابق، مع ملاحظة ألا يكون الحمل في خلال هذه الفترة ضئيلا لدرجة كبيرة.

- يمكن استخدام بعض التمرينات التي تعمل فيها بعض المجموعات العضلية التي لم تشترك في الأداء السابق (أنظر إلى دروس علم التشريح)، وقد أثبتت بعض البحوث أن استخدام الراحة الإيجابية عقب التمرينات التي تتطلب بذل الجهد البدني العنيف والتي تتميز بسرعة الأداء، قد أدى في كثير من الأحيان إلى التوصل لنتائج جيدة.

- وفي بعض الأحيان يمكن استخدام مزيج من الراحة من الراحة السلبية والراحة الإيجابية، وفي هذه الحالة يراعى أن تكون الراحة الإيجابية أولا ثم تعقبها الراحة السلبية، ويميز البعض بين نوعين من حمل التدريب هما:

- الحمل الخارجي: ويشتمل على المكونات السابق ذكرها (الشدة والحجم والكثافة)

-الحمل الداخلي: وهو درجة الاستجابات والتغيرات الوظيفية والعضوية لأجهزة الجسم التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي.

- وهناك صلة وثيقة بين "الحمل الخارجي" و "الحمل الداخلي" إذ تتناسب استجابة أعضاء وأجهزة جسم الفرد طبقا للحمل الخارجي فكلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة تغيرات أو استجابات أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة

والعكس صحيح.

5-3-2/درجات حمل التدريب:

يتميز حمل التدريب بدرجاته ومستوياته المتعددة، وتنتج عن هذه المستويات درجات متفاوتة من التعب الذي يعتبر كظاهرة فسيولوجية طبيعية تؤدي إلى الارتفاع بالمستوى الوظيفي والعضوي للفرد في حالة عدم زيادته عن الحد الطبيعي بدرجة كبيرة.

ويمكن تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب طبقا لعاملي الشدة والحجم إلى الدرجات والمستويات التالية:

-أ/الحمل الأقصى : وهو أقصى درجة من الحمل يستطيع الفرد أن يطيقها أو يتحملها، ويتميز بعبء قوي جدا على أجهزة وأعضاء الجسم. ويتطلب درجة عالية جدا من القدرة على التركيز، وتظهر أثناء الأداء مظاهر التعب بصورة واضحة: كما يتطلب فترات طويلة للراحة حتى يمكن استعادة الحالة العادية.

وهذا المستوى من الحمل تتراوح شدته ما بين 90 إلى 100 % من أقصى ما يستطيع الفرد

تحمله مع تكرار لعدد ضئيل من المرات أو لفترات قصيرة (1- 5 مرات).

ب/ الحمل الأقل من الأقصى: وهو الحمل الذي يقل بعض الشيء عن الحمل السابق ويحتاج إلى درجة عالية من المتطلبات بالنسبة لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة وبالنسبة للقدرة على التركيز، وتظهر على الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب، ويتطلب فترات طويلة للراحة حتى يمكن الشفاء.

وهذا المستوى من الحمل تتراوح شدته ما بين 75 إلى أقل قيلا من 90 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد متوسط من المرات أو لفترات متوسطة (من 6-10 مرات).

ج/الحمل المتوسط: وهو الحمل الذي يتميز بدرجته المتوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، ويحس الفرد عقب الأداء بقدر متوسط من التعب.

وهذا المستوى من الحمل تتراوح شدته ما بين 50 إلى أقل قيلا من 75 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد من المرات ما بين 10-15 مرات.

ح/ الحمل البسيط: ويتميز بوقوع عبء يقل عن المتوسط على أجهزة وأعضاء جسم الفرد المختلفة، ويتطلب درجة بسيطة من القدرة على التركيز، ولا يحس الفرد بعد الأداء بالتعب.

وهذا المستوى من الحمل تتراوح شدته ما بين 35 إلى أقل قيلا من 50 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، مع التكرار لعدد كبير من المرات أو لفترات طويلة (من 15-20 مرات).

خ/ الراحة الإيجابية: ويتميز هذا المستوى بحمل ضعيف، وتشتمل مكوناته غالبا على تمرينات الاسترخاء أو المشي أو الجري الخفيف أو الألعاب الصغيرة، ويسهم هذا المستوى من الحمل في اكتساب الفرد الاسترخاء والراحة البدنية والعصبية ويستخدم غالبا أثناء "الراحة الإيجابية".

وتقل شدة هذا المستوى من الحمل عن 30 %، مع التكرار لعدد كبير جدا من المرات أو لفترات طويلة (من 20- 30مرة) (أمر الله البساطي، 2000، ص 90).

5-4/ التحكم في درجات حمل التدريب: (يندرج ضمن منهجية التدريب والتدريس):

يمكن للمدرب استخدام أساليب مختلفة لمحاولة التحكم في درجات أو مستويات حمل التدريب حتى يمكنه تحقيق الهدف الذي يرمي إليه:

-التغيير في شدة الحمل.

-التغيير في حجم العمل.

- التغيير في فترات الراحة.

5-4-1/ التغيير في شدة الحمل: ومن أمثلة ذلك

أ- التغيير في درجة السرعة، مثل الارتفاع أو الانخفاض بدرجة السرعة في التمرينات التي تتكرر حركاتها بصفة متتالية كما هو الحال في الجري.

ب- التغيير في مقدار الثقل المستخدم، كما هو الحال في زيادة أو خفض مقدار وزن الثقل الحديدي المستخدم في التمرينات البدنية لتنمية القوة العضلية مثلا.

ج- التغيير في درجة توقيت الأداء، كما هو الحال عند الأداء السريع أو الأداء البطيء للتمرينات البدنية أو عند تصغير أو تكبير مساحة الأداء أو العمل.

د- التغيير في طبيعة العوائق أو الموانع المراد التغلب عليها، كارتفاع أو انخفاض العارضة في الوثبات المختلفة

هـ- زيادة صعوبة أو سهولة الداء البدني مثل تصعيب التمرينات البدنية باستعمال التمرينات المركبة والمعقدة أو الإقلال من درجة صعوبتها.

التغيير في حجم الحمل: ومن أمثلة ذلك ما يلي: 5-4-2/

أ/التغيير في الفترة المحددة للأداء: مثل زيادة أو خفض الفترة المحددة للأداء الواحد. فعلى سبيل المثال إذا كانت الفترة المحددة لأداء تمرين معين هي 30ثا فيمكن زيادتها إلى 45ثا أو إلى دقيقة، كما يمكن خفضها إلى 30 أو 15ثا مثل الجري ...إلخ

ب- التغيير في عدد مرات تكرار الأداء: ففي المثال السابق يمكن تكرار نفس التمرين لمدة 30ثا لأربع أو خمس مرات.

5-5/ التغيير في فترات الراحة البينية: ومن أمثلة ذلك ما يلي:

أ- التغيير في فترة الراحة البينية بين كل أداء وأخر، مثل تطويل أو تقصير فترة الراحة بين التمرين الواحد والتمرين الذي يليه، أو بين كل مجموعة من التمرينات والمجموعة التي تليها.

ب- التغيير في نوع فترة الراحة، مثل استخدام الراحة السلبية أو الراحة الإيجابية أو مزيج منهما

ويمكن للمدرب التغيير في عنصر واحد من العناصر السابقة وتثبيت العناصر الأخرى، مثل التغيير في شدة التمرين وتثبيت عدد مرات التكرار والزمن المحدد لفترة الراحة. كما يمكنه تغيير عنصرين وتثبيت العنصر الثالث مثل زيادة سرعة الأداء وزيادة الفترة المحددة للأداء مع تثبيت فترة الراحة وذلك للعمل على زيادة درجة الحمل أو خفض مقدار وزن الثقل المستخدم وإطالة فترة الراحة، وتثبيت عدد مرات التكرار وذلك لمحاولة خفض درجة الحمل. ويفضل بعض الخبراء في عنصر واحد فقط مع تثبيت العنصرين الآخرين حتى يمكن بذلك التحكم والتصحيح في درجة الحمل.

ويجب علينا مراعاة أن عملية التغيير في العناصر السابقة تستخدم غالبا في أثناء الوحدة التدريبية الواحدة، أما بالنسبة لمحاولة التحكم في درجة الحمل بالنسبة لمجوعة من الوحدات التدريبية، أي في وحدات تدريبية لأسبوع أو شهر. مثلا فيجب مراعاة العاملين التاليين:

عدد مرات التدريب الأسبوعية (3 أو 4 أو 5 وحدات تدريبية أسبوعية مثلا). 1-

2-الطابع المميز لدرجة الحمل. الفترة المحددة، مثل عدد مرات التدريب باستخدام الحمل الأقصى أو الحمل الأقل من الأقصى أو الحمل البسيط وهكذا.

5-6/ التحكم في درجات حمل التدريب: (يندرج ضمن منهجية التدريب والتدريس)

يمكن للمدرب استخدام أساليب مختلفة لمحاولة التحكم في درجات أو مستويات حمل التدريب حتى يمكنه تحقيق الهدف الذي يرمي إليه:

-التغيير في شدة الحمل.

- التغيير في حجم العمل.

-التغيير في فترات الراحة.

5-6-1/ التغيير في شدة الحمل: ومن أمثلة ذلك:

أ- التغيير في درجة السرعة، مثل الارتفاع أو الانخفاض بدرجة السرعة في التمرينات التي تتكرر حركاتها بصفة متتالية كما هو الحال في الجري.

ب- التغيير في مقدار الثقل المستخدم، كما هو الحال في زيادة أو خفض مقدار وزن الثقل الحديدي المستخدم في التمرينات البدنية لتنمية القوة العضلية مثلا.

ج- التغيير في درجة توقيت الأداء، كما هو الحال عند الأداء السريع أو الأداء البطيء للتمرينات البدنية أو عند تصغير أو تكبير مساحة الأداء أو العمل.

د- التغيير في طبيعة العوائق أو الموانع المراد التغلب عليها، كارتفاع أو انخفاض العارضة في الوثبات المختلفة.

هـ- زيادة صعوبة أو سهولة الداء البدني مثل تصعيب التمرينات البدنية باستعمال التمرينات المركبة والمعقدة أو الإقلال من درجة صعوبتها.

5-6-2/التغيير في حجم الحمل: ومن أمثلة ذلك ما يلي:

أ-التغيير في الفترة المحددة للأداء، مثل زيادة أو خفض الفترة المحددة للأداء الواحد. فعلى سبيل المثال إذا كانت الفترة المحددة لأداء تمرين معين هي 30ثا فيمكن زيادتها إلى 45ثا أو إلى دقيقة، كما يمكن خفضها إلى 30 أو 15ثا مثل الجري ...إلخ

ب- التغيير في عدد مرات تكرار الأداء، ففي المثال السابق يمكن تكرار نفس التمرين لمدة 30ثا لأربع أو خمس مرات.

5-6-3/التغيير في فترات الراحة البينية: ومن أمثلة ذلك ما يلي

أ- التغيير في فترة الراحة البينية بين كل أداء وأخر، مثل تطويل أو تقصير فترة الراحة بين التمرين الواحد والتمرين الذي يليه، أو بين كل مجموعة من التمرينات والمجموعة التي تليها.

ب- التغيير في نوع فترة الراحة، مثل استخدام الراحة السلبية أو الراحة الإيجابية أو مزيج منهما.

ويمكن للمدرب التغيير في عنصر واحد من العناصر السابقة وتثبيت العناصر الأخرى، مثل التغيير في شدة التمرين وتثبيت عدد مرات التكرار والزمن المحدد لفترة الراحة. كما يمكنه تغيير عنصرين وتثبيت العنصر الثالث مثل زيادة سرعة الأداء وزيادة الفترة المحددة للأداء مع تثبيت فترة الراحة وذلك للعمل على زيادة درجة الحمل أو خفض مقدار وزن الثقل المستخدم وإطالة فترة الراحة، وتثبيت عدد مرات التكرار وذلك لمحاولة خفض درجة الحمل. ويفضل بعض الخبراء في عنصر واحد فقط مع تثبيت العنصرين الآخرين حتى يمكن بذلك التحكم والتصحيح في درجة الحمل.

ويجب علينا مراعاة أن عملية التغيير في العناصر السابقة تستخدم غالبا في أثناء الوحدة التدريبية الواحدة، أما بالنسبة لمحاولة التحكم في درجة الحمل بالنسبة لمجوعة من الوحدات التدريبية، أي في وحدات تدريبية لأسبوع أو شهر. مثلا فيجب مراعاة العاملين التاليين:

) 1- عدد مرات التدريب الأسبوعية (3 أو 4 أو 5 وحدات تدريبية أسبوعية مثلا

2- الطابع المميز لدرجة الحمل. الفترة المحددة، مثل عدد مرات التدريب باستخدام الحمل الأقصى أو الحمل الأقل من الأقصى أو الحمل البسيط وهكذا.

5-6-4/التدرج في حمل التدريب:

يعتبر التدرج بحمل التدريب أسلوبا علميا مقننا وفعالا للتقدم بمستوى اللاعبين والذي يمكن الاستفادة به في مجال تدريب ألعاب القوى، ولا يقصد التدرج بالحمل هو التدرج بمكوناته فقط من وحدة تدريبية لأخرى أو من سنة لأخرى بل يجب أن يكون هذا التدرج مناسبا لكل مرحلة سنية.

وبذلك تلعب مكونات الحمل والتدرج بها دورا رئيسيا في تقدم المستوى، فالشدة مثلا في بداية الموسم التدريبي ولحقبة كبيرة من الزمن كانت تقنن في حدود 25 - 30% من شدة القصوى للاعب، ثم التدرج بها من موسم إلى موسم تدريبي في حدود 60 % من مستوى اللاعب. مع مراعاة ظروف الناشئين والمبتدئين والذي يجب أن ينخفض إلى 30 - 40%، إن التدرج بالحمل يجب أن يكون على شكل تموجي، أي لا يسير على وتيرة واحدة أن يراعي فيه عملية التكيف والتثبيت.

إن التدرج بحمل التدريب يجب أن يتواكب مع مواسم التدريب من خلال مكوناته، هذا من جهة، ومن جهة أخرى يجب أن يتحدد مستوى المراد الوصول إليه وعمل برنامج والخطة اللازمين لذلك حتى يمكن تحقيقه (أمر الله البساطي، 2000، ص 110).

ملاحظات:

إذا كان معدل القلب أثناء الداء لا يتعدى 150نبضة في الدقيقة فإن الحمل يدخل تحت نظام إنتاج الطاقة الهوائي.

وإذا كان معدل القلب يتخطى 150 ضربة في الدقيقة وحتى 180 فما فوق فيدخل في نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي.

يمكن قياس معدل النبض بسهولة من الشريانين، السباني والكعبري، ومما سبق تتضح أهمية قياس النبض (معدل ضربات القلب في الدقيقة) كقياس فيزيولوجي لمستوى حالة متسابق المسافات المتوسطة والطويلة من ناحية وقياس حالة الثبات عند الجري من ناحية أخرى (أمر الله البساطي، 2000، ص112).

محاضرة السادسة: أنواع طرق التدريب الرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة ماهية التدريب
- ✓ معرفة مفهوم التدريب

أسئلة اختياروتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1-ماهي طرق التدريب؟

2-اذكرنموذج استعمال طرائق تدريب؟

6/ انواع طرق التدريب:

6-1/ التدريب باستخدام الحمل المستمر

أهدافه: أ/

تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل الدوري التنفسي) -

في بعض الأحيان تستخدم لتطوير التحمل الخاص لدرجة معينة. -

تأثيرها: ب/

تساهم في رفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي -

تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين -

تساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم -

- ترفع السمات الإدارية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل

ج/خصائصها:

. شدة التمرينات تتراوح ما بين 25 % - 75% من الشدة القصوى للفرد-

زيادة في حجم التمرينات من خلال زيادة طول فترة الأداء المستمر -

الراحات معدومة أثناء الأداء (قاسم حسين، 1987، مصر، 44). -

التدريب الفطري:/6-2

6-2-1/ التدريب الفطري المنخفض الشدة:

أهدافه: أ/

تنمية التحمل العام والخاص والقوة -

تأثيرها: ب/

- زيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات

- تقوية جدران الرئتين والأوردة الشعيرات الدموية

- خفض مستوى الكولسترول على أنتاج الطاقة عن الطرق الأخرى

- تقدم سريع في القدرة على أنتاج الطاقة عن طرق الأخرى.

أهدافه: ج/

شدة التمرينات تتراوح 60% 80% من أقصى مستوى للفرد وفي تمرينات القوة تصل إلى 50 % -60%-

- يمكن استخدام تمرينات التقوية بالأثقال أو بدونها إلى حوالي 20-30 ثانية بالنسبة للقوة سواء استخدام أثقال أو بدون أثقال.

- فترة التمرين تتراوح من 15-90 ثانية ركض و15-30 ثانية بالنسبة للقوة سواء استخدم أثقال أو بدون أثقال.

- الراحة تكون ما بين 45-90 ثانية للمتقدمين أي 120 - 130 ضربة / د، والناشئين 60-120 ثانية 110- 120 ضربة /د.

6-2-2/التدريب الفطري المرتفع الشدة:

أهدافه: أ/

التحمل الخاص (تحمل سرعة أو تحمل قوة) -

السرعة -

القوة المميزة بالسرعة (قدرة عضلية) -

القوة العظمى -

ب/ تأثير:

تعمل العضلات في غياب الأوكسجين -

حمل مرتفع الشدة -

دين أوكسجين بعد كل أداء -

تودي إلى تأخير الإحساس بالتعب -

- تراكم حامض اللبنيك

خصائصها ج/

شدة التمرينات تتراوح ما بين 80 -90 % و70 -75 % لتمرينات القوة -

يقل الحجم في هذه الطريقة نتيجة زيادة الشدة -

- فترات الراحة تتراوح ما بين 90-180ثانية للمتقدمين و110-240ثانية للاعبين الناشئين

ملاحظة عدم هبوط معدل ضربات القلب اقل من 110 -120 ضربة/د -

يكمن استخدام الراحة الايجابية في الراحة البينية –

التدريب التكراري: 6-3/

أهدافه: أ/

-السرعة (سرعة الانتقال

القوة القصوى -

القوة المميزة بالسرعة (قدرة العضلة -

التحمل الخاص (تحمل السرعة والقوة -

تأثيرها: ب/

- تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات

زيادة الطاقة المخزونة. -

تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي -

سرعة حدوث التعب -

دين أوكسجين عال-

- استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات وتراكم حامض اللاكتك

ج/خصائصها:

- شدة عالة لا تقل عن 80% وتصل إلى100 %

شدة تمرينات القوة 90-100% -

- زمن الأداء قصير جدا يتراوح 2-3 أو 3-6 ثانية

- تمرينات القوة ثوان قليلة أثناء الأداء

- راحات طويلة نسبيا

التدريب الدائري: 6-4/

أهدافه أ/

- تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية

الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير -

زيادة مبدأ الحمل -

تأثيرها: ب/

- تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية الأخرى

- تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة

- تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط

خصائصها ج/

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين

- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين

- تقسيم اللاعبين على المحطات

- راحة بينية بين تمرين وأخر أو بدون راحة

- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الأخرى (المستمر – الفطري – التكراري). (

- تشكيل تمرينات تسهم في تطوير الصفات الحركية والقدرات الخطيطة

- يساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين

- يمكن استخدام التدرج والمتموج

- يوجد به التسويق والإثارة والتغيير

يحسن السمات الخلقية والإرادية (قاسم حسين، 1987، مصر،54).

نموذج استعمال طرائق تدريب عدو المسافات المتوسطة والطويلة 6-5/

إن عملية الإعداد البدني والوظيفي لعدائي المسافات المتوسطة ومنا عدو مسافة 800متر تعتمد على إكسابهم قدراً معيناً من كل من الطاقتين الهوائية واللاهوائية بنسب مختلفة على حسب متطلبات المسابقة التخصصية، ويتم ذلك بطرائق تدريبية مختلفة.

ويقصد بالطرائق التدريبية (تلك الطرائق المستخدمة في الوحدة التدريبية التي تتبنى نوعاً خاصاً وشكلاً من أشكال التدريب، كما إن هذه الطرائق تؤدي إلى هدف معين) ويرى العالم الألماني (Rothe) أن طريقة التدريب عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار محتويات التدريب وتنظيمه فضلا عن وضع شكل التدريب وتنظيمه على حسب الهدف الموضوع، وفي مسابقات العاب القوى تتلخص الطرائق المستخدمة في العملية التدريبية والتي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الصفات البدنية بما يأتي:

طريقة تدريب الحمل المستمر -

طريقة التدريب الفتري -

طريقة التدريب التكراري -

طريقة التقويم والمسابقات -

وتتميز طرائق التدريب في مسابقات العاب القوى بخصائص معينة وتأثير مختلف لكل طريقة عن الأخرى، كما تختلف هذه الطرائق فيما بينها في عدة عوامل منها:

شدة الحمل المستخدمة -

حجم الحمل المستخدم -

طول مدة الراحة ونوعيتها -

- ويتحكم هدف التدريب هنا في هذه العوامل، فضلاً عن محتويات التدريب المستخدمة، ومتطلبات الفعالية الممارسة ومستوى اللاعب (قاسم حسين، 1987، 71).

طريقة التدريب الفطري: 6-5-1/

تعد طريقة التدريب على مراحل أو التدريب الفطري من الطرائق الرئيسة المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى صفة المطاولة ، وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة ، على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا تتخللها فترات راحة ، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البينية المستخدمة، بحيث تتناسب وإمكانيات وقدرات الأفراد الممارسين، وتشير المصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي السليم الذي يمكن من خلال استخدامه التعرف على حدود الراحة غير الكاملة، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد، ولم تقتصر هذه الطريقة على الفعاليات الرياضية الفردية، كالسباحة والعاب القوى والدراجات فحسب، بل جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والنازلات ، إذ تعتمد على تنمية مستوى القدرات البدنية وتحسينها كما تعتمد على إيجاد التجانس بين شدة التدريب ومدة دوامه والراحة البينية ما بين التكرارات والمجاميع لقطع مسافات معينة وأن سبب تسميتها بالتدريب الفطري كونها تتخللها فترات راحة، إذ تتميز بوجود فترات راحة بين كل تمرين وآخر، وكذلك بين مجموعة وأخرى، ويعتمد هذا التدريب على عملية التخطيط المتبادل بين مدة الحمل والراحة، والهدف من مدة الراحة هنا هو الاستفادة من كمية الدم المدفوعة عن النبضة الواحدة للتخلص من الدين الأوكسيجين الناتج عن التدريب ، فقد ذكر (ران يدل) أن حجم الدم المدفوع في النبضة الواحدة له الدور الحاسم في عمل عدائي المسافات المتوسطة والطويلة ، إذ يصل هذا الحجم إلى أقصاه مع بداية أو منتصف الدقيقة الثانية وبعدها يهبط النبض إلى المستوى الذي كان عليه قبل الحمل.

ومن الجدير بالذكر فإن طريقة التدريب الفطري تتميز عن بقية الطر ائق الأخرى بما يأتي:

- أن طريقة التدريب الفطري يمكن استخدامها في الفعاليات الرياضية كافة سواء الفردية منها أو الجماعية، إذ أن استخدام هذا النوع من التدريب في الفعاليات المتقطعة (الفريقة) أفضل من استخدامها في الفعاليات المستمرة.

-تتميز هذه الطريقة بتأخير ظهور التعب لوقت أكثر، كما يمكن المحافظة على سرعة النبض إلى حد معين، يحتاج اللاعب في هذه الطريقة إلى سعرات حرارية أقل.

- إن هذا النوع من التدريب يتميز بالراحة غير الكاملة.

-تكون السيطرة في هذا النوع من التدريب على متغيرات التدريب كلها مثل زمن الأداء والتكرار ومدة الراحة ومعدل النبض.

- وقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات التي كان هدفها المقارنة بين طريقتي تدريب الحمل المستمر والفطري في مستوى تراكم حامض اللبنيك في الدم عند إعطاء المقدار نفسه من العمل الرياضي، أن مستوى تراكم الحامض كان أكثر في طريقة الحمل المستمر عنه في طريقة التدريب الفطري (حسين قاسم حسين، احمد بسطوس، 2006،110).

وقد اتفق العلماء على تقسيم طريقة التدريب الفطري على حسب الزمن المستخدم في العدو وعلى ثلاثة أقسام هي:

- التدريب الفطري قصير المدى

- التدريب الفطري متوسط المدى

- التدريب الفطري طويل المدى

ويرى عالم التدريب (Hare) أن زمن العمل في التدريب الفطري قصير المدى يكون من (15) ثانية إلى (2) دقيقة، أما طريقة التدريب الفطري متوسط المدى ، فقد اقترح له (Hare) زمناً قدره (2-8) دقائق وتكرار مسافات العدو بسرعة (Hollemans & Hottinguer)اقترحا زمناً قدره من (40) ثانية إلى (2) دقيقة، متوسطة إلى منخفضة ويرى (Hare) أن طريقة التدريب الفطري طويل المدى تشتمل المسافات كلها التي تستغرق وقتاً يزيد على (8) دقائق ، في (Hollemans (Hollemans & Hottinguer)حين يرى كل من أنها المسافات التي تستغرق أكثر من (3) دقائق

هناك تقسيم آخر لطريقة التدريب الفطري قد تم الاتفاق عليه بين المتخصصين على حسب الشدة المستخدمة في التدريب وهما:

- طريقة التدريب الفطري منخفض الشدة

- طريقة التدريب الفطري مرتفع الشدة

وتختلف هاتان الطريقتان على حسب عملية تحديد العلاقة بين الشدة والحجم، وعلى حسب الأهداف المختلفة للبرنامج التدريبي، ففي حين تهدف طريقة التدريب الفطري منخفض الشدة إلى تحسين وتطوير القدرة الهوائية، تهدف طريقة التدريب الفطري مرتفع الشدة إلى تطوير القدرة على تكيف الأجهزة الحيوية الداخلية وبقية أجهزة الجسم على العمل مع دين الأوكسجين، أي العمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) . وتعد طريقة التدريب الفطري المرتفع الشدة أفضل الطرائق المستخدمة في رفع مستوى صفة مطاولة السرعة عند العدائين ، لذلك نجد أن هذه الطريقة تتحكم في مستوى مسابقات عدو المسافات القصيرة ، وتركز هذه الطريقة على سرعة العدو أي زيادة الشدة المستخدمة مقارنة بطريقة التدريب الفطري منخفض الشدة ، مما يؤدي إلى تخفيض الحجم (عدد التكرارات) في المجموعة الواحدة أو تخفيض عدد المجموعات ، وتتميز هذه الطريقة باستخدام شدة تعادل (80-90%)في تمرينات السرعة ومطاولة السرعة ، كما أن عدد التكرارات يجب أن لا تزيد على (10-12) تكراراً يمكن أداءها خلال (3-4) مجموعات ، كما يتوقف عدد التكرارات على شدة المثير وزمنه ، وتقرب فترات الراحة من (90-180) ثانية وتصل في بعض الأحيان إلى (5) دقائق، ويتم تعيين الراحة من خلال قياس النبض في نهايتها وتصل الراحة المستحقة عند وصول النبض إلى (120-130) نبضة/دقيقة(حسين قاسم حسين، احمد بسطوس، 2006، ص 130).

أما طريقة التدريب الفطري المنخفض الشدة فهي تتميز باستخدام الحمل المتوسط الشدة وبشدة تقدر بـ(60-80%) من الشدة القصوى لتدريبات السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية الأخرى منها المطاولة العامة (مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي) والمطاولة الخاصة ومطاولة القوة.

ويشير (حمّاد) إلى أن شدة الأداء في هذا النوع من التدريب تزداد مقارنة مع طريقة تدريب الحمل المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات ولكنها غير كاملة، وهي تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.

ولابد من الإشارة إلى أننا عند تنظيم العمل في برنامج التدريب الفطري ينبغي الأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات الخمسة الآتية:

شدة العمل وزمنه: إن شدة العمل وزمنه هما اللذان يحددان نظام الطاقة المسيطر، لأن العلاقة بين نظام الطاقة المسيطر وزمن الأداء يعد شيئاً جوهرياً لمعرفة كيفية تصميم فترات العمل بشكل فعال داخل برنامج التدريب الفطري.

عدد التكرارات والمجاميع في الوحدة التدريبية: أن الخصيصة التي يتسم بها التدريب الفطري هي الأداء بتكرارات ومجاميع متعددة، وعلى حسب طبيعة الفعالية التي يمارسها الرياضي فيجب اختيار العدو المناسب من التكرارات اللازمة لإحداث فائدة قصوى، وأن عدد المجاميع يعطينا الوسيلة التي يبنى من خلالها العدد الكلي للتكرارات.

مدة دوام الراحة: إن مدة دوام الراحة بين التكرارات تعتمد على مدة دوام العمل، ويجب أن تكون فترات الراحة بين المجاميع أطول من فترات الراحة بين التكرارات، لتسمح لنا بأداء شدة أعلى في خلال مدة العمل.

- نوع النشاط الممارس في خلال فترات الراحة (إيجابية أو سلبية أو مختلطة)

ويوجد اعتباران مهمان عند التعامل مع فترات الراحة هما:

زمن الراحة-

نوع النشاط الممارس-

أما زمن الراحة فأن استعادة الشفاء من خلال معدل النبض الذي يعقب مدة العمل يعد مؤشراً جيداً لمعرفة ما إذا كان الرياضي على استعداد (فسيولوجي) أو لا لأداء العمل التالي أو المجموعات التالية.

أما نوع النشاط الممارس من خلال فترات الراحة، فله أهمية بالغة، إذ أنه مرتبط بنظام الطاقة الذي نرغب في تطويره ويمكن أن يكون نوع النشاط الممارس في فترات الراحة بالأشكال الآتية

- راحة سلبية (وهي أداء حركات بسيطة مثل المشي أو أداء حركات للذراعين والرجلين.

- راحة إيجابية (وهي أداء تمرينات خفيفة إلى متوسطة الشدة مثل المشي السريع أو الهرولة).

الراحة المختلطة من السلبية والإيجابية (وهي خليط من النوعين السلبية والإيجابية).

- تكرار التدريب في الأسبوع الواحد (عدد الوحدات التدريبية.

- في برنامج التدريب الفطري ينبغي استخدام (7-8) أسابيع وبمعدل (2-3) وحدات تدريبية في الأسبوع لتكون كافية لتطوير أنظمة إنتاج الطاقة (حسين قاسم حسين، احمد بسطوس، 2006، ص130).

طريقة تدريب الحمل المستمر: 6-5-2/

تستخدم هذه الطريقة بهدف الارتقاء بمستوى صفة المطاولة العامة والقدرة الهوائية ، وهي تعد الوسيلة الرئيسة في العملية التدريبية لمسابقات العاب القوى التي تعتمد بالدرجة الأولى على صفة المطاولة والعمل العضلي لمدة طويلة في حالة توافر الأوكسجين ، وتتميز هذه الطريقة بالحركات المتشابهة مثل العدو باستخدام سرعة منتظمة غير متغيرة، كما تتميز هذه الطريقة بشدة الحمل المنخفضة وحجم الحمل الكبير ، وتمثل الشدة المستخدمة هنا سرعة الأداء ، وقد يصل العداء في هذه الطريقة بعد مدة معينة من الحمل إلى ما يسمى بالحالة الثابتة (Stenay State) وهي حالة توازن بين عملية الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة أثناء الحمل ، وفي هذه الطريقة يجب مراعاة تقويم الشدة المستخدمة في الأداء باستمرار حتى لا ترتفع عن المستوى المطلوب وتدخل في حدود الطاقة اللاهوائية وحدوث ظاهرة الدين الأوكسيجين ، وفي حالة استخدام هذه الطريقة في العملية التدريبية لابد من التقيد بمبدأ الزيادة التدريجية والمستمرة في حمل التدريب.

ويشير (المداوي وآخران) إلى أن العدو بالطريقة المستمرة يعمل على تطوير شبكة الأوعية الدموية وتحسين القابلية الجسمية في توفير الأوكسجين للعضلات، ويساعد في تطوير المطاولة العامة.

ويؤكد (علاوي) أن طريقة الحمل المستمر تهدف إلى تنمية المطاولة العامة وتطويرها، وفي بعض الأحيان تطوير المطاولة الخاصة لدرجة معينة.

ويذكران (الكاتب وصبري) بأن التدريب المستمر يكون التحمل فيه لمدة طويلة من دون أي توقف والحصول على فترات راحة والسرعة تكون ثابتة أو متغيرة وأن مدة دوام الحمل تقررها الحالة التدريبية الفردية للرياضي والمميزات الخاصة للفعاليات الرياضية.

ويمكن وصف طريقة تدريب الحمل المستمر بمكونات الحمل الآتية:

أ-شدة التدريب: يتفق كل من (بسط ويسي وعلاوي) على أن شدة التدريب في طريقة تدريب الحمل المستمر تكون بين (25-75%) من شدة اللاعب القصوى، في حين ذهب (حمّاد) إلى أن شدة أداء التدريب تكون في هذا النوع من التدريب بين (40-60%).

ب-حجم التدريب: يذكر (بسط ويسي) أن حجم التدريب يتحدد بعدد الكيلومترات والأزمنة التي تتضمنها الوحدة التدريبية أو عدد المحاولات والمجموعات، وهناك علاقة عكسية بين شدة التدريب وحجمه وأورد (علاوي) أن حجم التدريب في طريقة تدريب الحمل المستمر تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول مدة الأداء سواء بوساطة الأداء المستمر، أم بوساطة زيادة عدد مرات التكرار.

ج-فترات الراحة: تتميز طريقة الحمل المستمر بعدم وجود فترات راحة بين التمرينات بالنسبة للأنشطة التي تتميز باستمرارية الأداء كالعدو والسباحة، إذ تؤدى بسرعة ثابتة أو سرعات ومسافات متغيرة.

ولا بد من تشكيل شدة وحجم التمرينات المستخدمة بطريقة معينة تستطيع فيها أجهزة الجسم وأعضاؤه العمل في حالة معينة يطلق عليها مصطلح حالة الثباتStenay (Stateوهذا يعني تشكيل حمل التدريب (شدة وحجم التمرينات)

بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية أن تمد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين، حتى تتم بذلك التفاعلات الكيميائية في وجود الأوكسجين، مما يسهم في استمرار المواد المختزنة للطاقة وتجديدها، وبذلك تتمكن العضلات من الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة من دون ظهور التعب.

وقد أوضح (حمّاد) أن التدريب بالحمل المستمر يُحسّن الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين، وبشكل عام يعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي. وهو يتفق مع ما جاء به (بسط ويسي) من أن طريقة الحمل المستمر تعمل على تحسين وتنظيم عمل الدورة الدموية والقلب وتحسين نسبة استهلاك الأوكسجين من الدم، فضلاً عن تحسين عمليات الأيض(Métabolisme) وأن أول رد فعل للدورة الدموية للاستهلاك الكبير للأوكسجين يتمثل بزيادة معدل النبض، ويتكيف بعدها الجسم على التحمل المستمر بزيادة حجم الدم المدفوع من القلب لكل نبضة، وذلك باتساع حجرات القلب مع بطء في النبض (حسين قاسم حسين، احمد بسطوس، 2006، ص 145).

المحاضرة السابعة: التوجيه والانتقاء الرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ معرفة أهم مراحل التوجيه الرياضي الألعاب القوي.
- ✓ معرفة أهم مراحل الانتقاء الرياضي الألعاب القوي.

أسئلة اختباروتقييم

1-كيف يتم عملية التوجيه والانتقاء عند الرياضي؟

2-اهي أهداف الانتقاء؟

3-ماهي مراحل الانتقاء؟

7/ التوجيه والانتقاء الرياضي:

إن مصطلح (الانتقاء) يضم مصطلحي (التوجيه) و (الانتقاء) في مفهوم شامل، أي أن استعمال مصطلح (انتقاء) يعني ضمنياً التوجيه، و يعرف الانتقاء على أنه" عملية اختبار وقياس القدرات البدنية و المهارة و النفسية و الذهنية و الوظيفية لدى المبتدئين الراغبين في ممارسة الفعاليات الرياضية و مقارنة ذلك مع متطلبات الفعالية المراد التخصص فيها بغية التوجيه و الارشاد العلمي السليم لاختبار أنسب لعبة تتماشى و قدراتهم من جميع نواحيها (علي بن صالح، 1994)، "كما عره نفتي إبراهيم بأنه "عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من الاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة" ، كذلك يقصد بالانتقاء هو "اختيار اللاعبين و اللاعبات في المجموعة المتاحة من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الأسس و المبادئ و الطرائق العملية.

7-1/ مفهوم الانتقاء:

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من الناشئين الرياضيين، ممن يتمعنون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي اختيار من تتوفر لديه الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط.

7-2/ تعريف الانتقاء:

) بأنه عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئ **VOLKOV** وعرفه (

مع خصائص نشاط رياضي معين فالانتقاء بهذا يعتبر نوعا من التنبؤ المبني 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 منحت له العناية اللازمة في التدريب (محمد لطفي طه، 2002، ص 13).

7-3/ معايير الانتقاء:

المعايير هي مبادئ أساسية تعود إليها لإصدار الحكم، أما في الرياضية فهي الخصائص والممتلكات الشخصية التي نتفحصها أو نقيسها خلال عملية الانتقاء مثال: المداومة معيار مهم في انتقاء عدائي المسافات الطويلة في العاب القوى على الخصوص.

(K. plqtonov1972, problème de capacité, Naouk, Moscou، p205) وتنقسم معايير ممارسة الرياضية إلى ثلاثة أقسام:

7-3-1/ الاستعدادات:

هي الفرديات التشريحية والسيكولوجية والفطرية المكتسبة خلال السنوات الأولى من الحياة كخصائص الجهاز العضلي والجهاز الدوراني التي يمكن أن تعد من الاستعدادات الأساسية من اجل نجاح أية رياضة مستقبلا.

7-3-2/ القابليات:

تعرف بأنها مجمل الخصائص والممتلكات الشخصية التي تسمح بتحقيق النجاح إلى مدى معين، ومصطلح القابليات لا يشمل المكتسبات بمعنى تعتبر قاعدة أساسية لتطوير القدرات حيث أن هذه الأخيرة نتيجة التطور.

إن القابلية هي مقدمة نظرية لتطوير الأعضاء الوظيفية وبالتالي البنية الوظيفية للفرد، فالقابليات لا تظهر في الطفولة والمراهقة وحسب، بل وفي المراحل الأخرى من الحياة كذلك مثال: السرعة، التنسيق الحركي.....الخ

7-3-3/ القدرات:

"**Platonov** تتضمن وسائل النشاط والعمل أي إتقان المكتسبات من خلال دراسة مشكلة القدرات توصل"

إلى التعريف التالي: القدرة هي الخواص الفردية التي تميز بين شخص وآخر المنعقدة على الوراثة والتعليم والعوامل الأخرى.

بمعنى أن القدرات هي بنية الشخصية المتعلقة بنشاط معروف حيث أن هذه القدرات تظهر وتتجلى بممارسة نشاط معين ولكنها لا توجد بصفة عشوائية وهذا ما يثبت ضرورة النشاط المعروف حسب "K. Platonov"

بأنها خضوع الفرد لمتطلبات نشاط محدد.

7-4/ أنواع الانتقاء الرياضي:

" **AKRAMOUV** يمثل الانتقاء ثلاثة أنواع، حسب"

7-4-1/ الانتقاء التجريبي:

هي الطريقة الأكثر استعمالاً من طرف المربين، عن طريق البحث البيداغوجي أو التقسيم التجريبي، حيث أنّ التجريب، يلعب دوراً هاماً بالنسبة للمربي الذي يقارن اللاعب بالنسبة لنموذج معروف على مستوى العالم، هذا النوع هو الأكثر شيوعاً بين المربين ويمثل بحث بيداغوجي أو تقييم اختباري، معتمد في ذلك على تجارب وخبرات المربي في انتقاء المواهب.

7-4-2/ الانتقاء التلقائي:

يبدأ هذا النوع من الانتقاء، مبكراً منذ ظهور الميل والاهتمام بالرياضية المعيّنة، حيث يتم اختيار أثناء التدريب الفردي وفي المباريات الحرّة والغير منظمة، عملية الانتقاء هنا تتحدد بمقارنة نتائج اللاعبين فيما بينهم ومقارنة 3خصائصهم مع نماذج رياضية معروفة.

7-5/ مراحل الانتقاء:

(Ait Amar/ Moustapha année ,1990, p07) نميز عموما أربعة مراحل للانتقاء الرياضي

7-5-1/ المرحلة الأولى من الانتقاء:

قبول ومرافقة الطفل أو المراهق بممارسة الرياضية وذلك بعد استجابة لبعض المتطلبات العامة معدم وجود مانع صحي(مرض) لممارسة النشاط البدني.

، ويري(philiovich,1977,p45) فالهدف الأساسي في هذه المرحلة هو الانتقاء من الناحية النفسية الحركية

إن تدريب الأطفال والمراهقين الذين تم انتقاؤهم يتم في ظر ف سنتين، فالمهم هو تنمية الصفات البدنية (Filin) في هذه المرحلة.

وبعد نهاية هذه المرحلة، يجب القيام باختبارات لكل رياضي وكذا خصوصا مع أساتذتهم في المدارس، كل هذا من في ألمانيا **ASE** في الاتحاد السوفياتي و **ESIG** أجل الانتقاء في المدارس الرياضية، مثال

7-5-2/ المرحلة الثانية من الانتقاء:

يجب معرفة إذا كان المنتقى يستجيب إلى شروط ومتطلبات عائلة التخصص مثال: عائلات السباقات، عائلات القفز.....الخ

يتلقون تكوينا قاعديا خاصا في هذه المرحلة المنتفون بالعائلة المختارة، حيث يتعلمون مختلف التقنيات الجري، تقنيات السرعة، تقنيات الحمل.....الخ.

فخلال 3 إلى 6 أشهر من هذه المرحلة، وتحت مراقبة بيداغوجية، وكذا امتحانات المراقبة تتمكن من تقييم قدرات الرياضي أخذين بعين الاعتبار الجانب المورفولوجيا للشخص، وريتم ومستوى السرعة في التطوير البدني، وكذا التدرج التعليمي لمختلف التقنيات.

7-5-3/ المرحلة الثالثة من الانتقاء (التوجيه):

هذه المرحلة عموما تدوم عدة سنوات فمتابعة الرياضي تكون دائمة، حيث يتلقى تدريبات خاصة بنوع الاختصاص الذي تم اختياره، وتدرجه التدريبي يكون مقيما بصفة نسبية خلال الفحوصات الطبية البيداغوجية والسيكولوجية وامتحانات المراقبة.

يتميز كل اختصاص رياضي بمقياس المراقبة الخاصة لمراقبة حالة ومستوى التدريبات وكذا نسبة تطور مختلف القدرات البدنية وكذا مستوى الأداء التقني، فاختبارات التقييم التي تجري في نهاية المرحلة الثالثة من الانتقاء ترتكز على ما يلي:

- حالة تطوير الأداء التقني.

- تقييم مستوى التحضير الخاص.

- تقييم قدرة الرياضي على تحمل شداة مرتفعة للتدريب.

- دراسة طريقة الأداء خلال المنافسة (القلق خلال المنافسة).

7-5-4/ المرحلة الر ابعة من الانتقاء:

وتشمل هذه المرحلة ما يلي:

- انتقاء لاختيار أحسن الرياضيين.

- انتقاء الرياضيين المؤهلين للمنافسة القريبة والمرقية (انتقاء على مستوى النوادي).

7-6/ مراحل الانتقاء حسب الفروق الفردية:

نظرا لوجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والمهارة والنفسية، يتحتم علينا اختيار الأفراد الذين تتوفر فيهم شروط ممارسة النشاط الرياضي الذي يتناسب مع قابلياتهم، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء التي تتم على ثلاث مراحل:

7-6-1/ المرحلة الأولى (8-12) سنة:

وتهدف إلى الكشف على المستوى المبدئي للصفات الآتية:

أ- القدرات البدنية والمهارة

ب- الخصائص المورفولوجيا والوظيفية.

ج- اختبار مرونة المفاصل.

د- السمات الشخصية.

7-6-2/ المرحلة الثانية (12-14) سنة:

وهي مرحلة تستهدف اختيار أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى النشاط الذي يتلاءم مع إمكاناتهم، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بمدة تدريب طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام وأربعة أعوام، وتستعمل في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الثانية من الانتقاء لتقويم الجوانب الآتية:

أ- مستوى تطور القدرات البدنية العامة والخاصة (قوة، سرعة، تحمل، مرونة، رشاقة).

ب- معدل تطور القدرات العامة والخاصة.

ج- تحديد مستوى الإنجاز وفيه يحقق الناشئ المستوى المؤهل في مجال اللعبة.

د- تحديد ثبات الإنجاز عندما يحقق الناشئ مستوى الأداء الأمثل في المنافسات.

7-6-3/ المرحلة الثالثة (14-16) سنة:

وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئين وقدراتهم بعد انتهاء المرحلة الثانية وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات العليا، مع التركيز والاهتمام بقياس مستوى نمو الخصائص المورفولوجيا والوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العليا.

وخلال هذه المرحلة يمكن انتقاء النأشين بهدف إعدادهم للمنافسات الدولية، وتعد المقدرة على تحمل التدريب وكفاءة الجهاز العصبي من العوامل المهمة في هذه المرحلة.

7-7/ المبادئ والأسس العملية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانقاء لتقدير صلاحية اللاعب، وقد حدد تلك المبادئ على النحو التالي (محمد لطفي طه، 2002، ص23):(Malenkov ,1998 ,p23)

7-7-1/ الأساس العلمي للانتقاء:

إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط رياضي على حده أو لمواقف تنافسية معينة، يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العملية الخاصة بطر ق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء حتى نضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

7-7-2/ شمول جو انب الانتقاء:

إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني والمرل فولجي والفيزيولوجي والنفسي، ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون الآخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تتضمن كافة جوانب الانتقاء.

7-7-3/ استمرارية القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة حيث إن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجري بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

7-7-4/ ملائمة مقاييس الانتقاء:

إن المقاييس التي يعمد عليها في تقرير الصلاحية يجب إن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل، حيث إن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء ارتفاعها أو انخفاضها، تظهر مرتبطة مرحليا بتغير ما يطلب منه من حيث ارتفاع أو انخفاض حلبة المنافسة الرياضية، سواء في داخل أو خارج الوطن.

7-7-5/ القيمة التربوية للانتقاء:

إن نتائج الفحوص لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعداد وموهبة فحسب، وانما يجب استخدمها كذلك في تحسين ورفع فاعلية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذا تحسين ظروف ومواقف المنافسات.....الخ

7-7-6/ البعد الإنساني للانتقاء:

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأحمال البدنية والنفسية التي تفوق قدراته وطاقته أحيانا، فضلا عن حمايته من الشعور بإحباط وخيبة الأمل الناتجة عن الفشل المتكرر، الذي قد يتعرض له في حالة اختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته وقدراته.

7-7-7/ العائد التطبيقي للانتقاء:

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب، يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات واعداد الكوادر، حتى يمكننا بذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

7-7-8/ أهداف الانتقاء:

تهدف عملية الانتقاء إلى اكتشاف واختيار الموهوبين وتوجيهم إلى ممارسة النشاط الرياضي الذي يتناسب مع قدراتهم وقابليتهم، ويمكن تحديد أهداف الانتقاء بالآتي.

1- التعرف المبكر على الموهوبين الرياضيين ولاسيما في مختلف الاختصاصات في رياضة العاب القوى.

2- التوجيه المثير للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع قدراتهم واستعدادهم وإمكانياتهم.

3- الاقتصاد في الجهد والمال في عملية التدريب الرياضي.

4- زيادة الدافعية عند الرياضيين في ممارسة النشاط الرياضي الملائم لهم.

5- تطوير عمليات الانتقاء للاعبين من حيث التنظيم، وهذا خلال الدراسات والبحوث العملية المتواصلة.

6- تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجيا والبدنية والحركية التي يجب توفرها عند الرياضي للتفوق في نشاط رياضي معين.

7- توفير الوقت والجهد والمال، حيث تقتصر عمليات التدريب الرياضي فقط على الناشئين الذين تتوافر لديهم الصلاحية، ممن نتوقع لهم تحقيق مستويات رياضية عالية في المستقبل.

8- تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستويات الأداء لأفضل اللاعبين

9- مما ينعكس إيجابيا على الرغبة في الممارسة وزيادة متعة المشاهد (محمد لطفي طه، 2002، ص 17).

7-8/ الأعمار الملائمة لانتقاء اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية:

عمليات النمو التي يمر بها الكائن الحي تعد مراحل حساسة ومهمة للغاية يوجهها الإنسان منذ الولادة حتى مراحل متقدمة من سن الشباب، ومن خلال هذه المراحل تتغير أجزاء جسم الإنسان (عضلات، عظام) ولها تأثيرها على طول وزن اللاعب وكذلك على مستوى المردود البدني والعقلي والمهارى ولها علاقتها وارتباطها التام مع قوة وسرعة العضلات والخلايا الحسية والعصبية والحركية. ونوع النشاط الرياضي ومستلزمات هذا التكوين له ارتباط فاعل ولا يقبل الشك في مجالات الانتقاء والتنبؤ واختيار الناشئين في الألعاب الرياضية المختلفة، وعلى ضوء ذلك يتم تحديد العمر الزمني الملائم وفق الاستعدادات الخاصة التي يتمتع بها الناشئ في مراحل النمو المختلفة.

ومن الأخطاء الشائعة والمألوفة في بعض الأحيان اختيار الموهوبين دون النظر إلى مستوى أعمارهم سواء كانت متأخرة أو مبكرة عن السن المناسب لممارسة نشاط رياضي معين أو أي لعبة من الألعاب الرياضية (الجماعية، الفردية)، وهذا ما يظهر فعلياً في مراحل التدريب وانعكاساتها السلبية على مدى فاعلية التدريب وعلى نتائج اللاعب المهارة فيما بعد.

وهناك محددات ثابتة يمكن الاستدلال عليها والعمل وفق هذه المعايير يتم تحديد السن الملائم بدقة لبداية الممارسة الحقيقية لنشاط رياضي معين، حتى يصل اللاعب أو الناشئ إلى سن المنافسات (البطولة) الذي يقدم فيه الرياضي أفضل مستوى رياضي أو أنجاز رقمي و يكون غالبا بين (18-25) سنة، و هذا المستوى من العمر يختلف في بعض الأحيان حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس أو بين الجنسين أو باختلاف البيئة التي يعيش بها اللاعبون، ففي اختصاص جرى المسافات الطويلة كالـ 10000 متر و الماراتون مثلا، يمكن للرياضي أن يحقق أحسن إنجازاته في عمر متقدم نسبيا حيث أن هذا الاختصاص يستلزم حجم تدريبي كبير و بالتالي فإن تراكم سنوات التدريب للرياضي يسمح له باكتساب حجم و مستوى تدريبي معتبر بالإضافة إلى الخبرة، و هذا ما يسمح له بالتألق فيما بعد خلال مساره الرياضي.

وهناك أنشطة رياضية تتميز طبيعة ممارستها بالتوافق الحركي وتتطلب ممارستها في سن مبكرة كالجمباز والسباحة وسن بداية الممارسة الملائم لها هو (5-7) سنوات، وكذلك كرة القدم تتم عمليات الاختيار والانتقاء في مدارس الإعداد بمستوى أعمار (6-8) سنوات (البراعم)، فهي عناصر خام تتمتع بمواهب كبيرة في أداء مهارات اللعبة بشكل يلفت لأنظار العاملين في هذا المجال.

وهناك ألعاب ونشاطات رياضية يرتفع بها سن الممارسة بحيث يصل في بعض الأحيان إلى سن (10-12) سنة وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل والقوة كما هو الحال في ممارسة بعض فعاليات العاب القوى وكذلك الألعاب التي تتميز بالدقة كالرماية والسلاح، أما بالنسبة للألعاب الفردية مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال يمكن البدء بممارستها تحت سن (11-14) سنة.

وعليه فإجراء القياسات الخاصة بعملية الانتقاء يمكن أن يتحقق الالتزام بالسن المناسب للبدء في ممارسة كل (Chronolgical Age) نشاط رياضي على حدا فضلاً عن التغلب على مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني

التي تظهر أحيانا في شكل اختلافات واضحة من سرعة أو بطؤ نمو بعض (Biologico Age)والعمر البيولوجي

الصفات أو القدرات الخاصة بالناشئ مقارنة بأقرانه من نفس السن نظراً للفروق الفردية الموجودة بين الناشئين من أفراد العمر الواحد والتي تظهر بوضوح في معدلات النمو الخاصة بكل مظاهر النمو المختلفة (البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية).

7-9/ التوجيه:

7-9-1/ مفهوم التوجيه:

التوجيه لغة، يعني وجّه الشيء أدارة إلى جهة أو مكان والموجه هو القائم بعملية التوجيه، أمّا الموجه فهو الشخص الذي تقع عليه عملية التوجيه، والموضوع الموجه نحوه هو الهدف الذي يسعى إليه الموجه،

Encyclopédique,2001, p67) ، (Dictionnaire Hachette

أما اصطلاحاً:

فهو يعني مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد، على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل بيئته من قدرات واستعدادات، فيحدد أهدافاً تتفق مع إمكانية بيئة، ثم يختار الطريقة المحقق لهذه الأهداف بحكمة وتعقل، فالتوجيه عملية إنسانية، تتضمن مجموعة من الخدمات التي تقدم للأفراد على فهم أنفسهم وإدراك المشكلات التي يعانون منها والانتفاع بقدراتهم ومواهبهم في التغلب على المشكلات التي تواجههم (عبد حميد مرسي، 1976، ص52)، يرى محمد حسن علاوي بأن التوجيه هو مجموعة الخدمات، التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه و يفهم مشاكله، و أن يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات، مهارات، استعدادات و ميول و أن يستعمل إمكانات بيئته من ناحية أخرى، نتيجة لفهمه لنفسه و لبيئته و يختار الطرق المحققة لها بحكمة و تعقل، فيتمكن من حل مشاكله حولاً عملية، تؤدي إلى تكيّفه مع نفسه و مع مجتمعه، فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو و التكامل في شخصيته (محمد حسن علاوي، 1985، ص284).

فالتوجيه، يتضمن مجموعة من الخدمات، التي يقوم بها المختصون في علم التربية وعلم النفس، لمساعدة الفرد على أن ينتفع بمواهبه وقدراته لتوجيه طاقاته العقلية والنفسية والبدني.

7-9-2/ أهداف التوجيه:

تعتبر المدرسة، البيئة الاجتماعية التعليمية، التي يمضي فيها التلاميذ جزءا غير بسيط من أعمارهم، من أجل التزود بالخبرات الاجتماعية والتدرب على صقل مهاراتهم المختلفة فالتوجيه، هو تلك العملية الفنية المنتظمة التي تهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار الحلّ الملائم للمشكلة التي يعاني منها ووضع الخطط التي تؤدي إلى تحقيق هذا الحل (إسامة كامل راتب، 1997، ص 67).

انطلاقا من التعاريف السابقة التي تم استعراضها، فإنّ التوجيه يهدف إلى مساعدة الفرد، لتحقيق عدة أهداف منها:

- تبصيره بحالته ليكشف قدراته ومهاراته واستعداداته وميوله.
- إدراك المشكلات التي تعترضه وفهمها.
- استغلال إمكاناته الذاتية والبيئية، بتحديد أهدافه في الحياة.
- التوافق مع نفسه ومع مجتمعه.
- فهم بيئته المادية والاجتماعية، بما فيها من إمكانيات.
- النمو بشخصية إلى أقصى درجة، تتناسب مع إمكاناته الذاتية (عبد الحميد مرسي، 1982،ص 79).

7-9-3/ أنواع التوجيه:

7-9-3-1/ التوجيه النفسي:

يهدف هذا النوع من التوجيه، إلى مساعدة الفرد على أن يفهم مشكلاته النفسية الداخلية وتفسيرها والعمل على حلها أو التخفيف من حدها، بوضع أهداف واضحة تساعد على التكيّف معها ويفيد التوجيه النفسي في نمو الفرد ونضجه (فيصل خير الزاد، 1984، ص07).

يعتبر "جونس" بأن التوجيه يمثل تلك المساعدة، التي تقدم للفرد وبشكل شخصي في أحد المجالات التربوية، أو في مجال المشاكل المهنية وتؤدي العلاقة الارشاد القائمة إلى دراسة الحقائق والبحث عن حلول لها، بمساعدة الأخصائيين وغيرهم من المصادر المتوفرة بالمدرسة، أو بالبيئة المحلية المحيطة بها وتتضمن تلك العملية المقابلة الشخصية التي تساعد العميل على اتخاذ قراراته (مجيد رمضان القذافي، 1992، ص 29).

7-9-3-2/ التوجيه المهني:

غرضه مساعدة الفرد، على اختيار مهنته للمستقبل والاعداد لها، بكل ما يملك من مهارات وقدرات وإمكانات مادية ومعنوية للدخول في عالم الشغل والعمل والنجاح فيه.

7-9-3-3/ التوجيه المدرسي:

يعني الكشف، عن قدرات التلميذ ومهارته وإمكاناته من أجل الاستفادة من ذلك فاختيار التخصصات المناسبة والمناهج الدراسية، يؤدي إلى نجاح التلميذ في حياته الدراسية وكذلك التربوية (فيصل خير الزاد، 1984، ص 29).

من خلال ما سبق يرى الباحث بأن التوجيه الرياضي يهدف إلى مساعدة التلميذ أو الناشئ لاختيار اللعبة المناسبة له، والتوجيه الرياضي هو إرشاد الشخص، نحو ممارسة الرياضة المناسبة مع مواهبه، استعداداته وإمكاناته ولقد أصبح التوجيه الرياضي ضرورة من ضرورات التعليم، يمكن حصر التوجيه الرياضي في ثلاث نقاط:

أولاً: الكشف عن الاستعدادات الخاصة، لكل تلميذ والتعرف على ميول الحقيقية وعلى نواحي نشاطه المختلفة.

ثانياً: تحديد نوع الرياضة، التي تتناسب مع تلك الاستعدادات والميول.

ثالثاً: إحلال التوجيه، المبني على أساس احترام شخصية الفرد وعلى الرغبة في مساعدته على تحقيق إمكانياته (سعد جلال، 1986 ص32).

بصفة عامة، يقوم التوجيه على أساس المبدأ الذي ينادي، بأن من حق كل فرد أن يختار ما ينتجه في حياته، طالما أنّ هذا الاختيار لا يتدخل في حقوق الآخرين ولا يطغى عليهم، لذا من الضروري تنمية قدرات الفرد ومعانته على استغلالها في إدارة شؤون حياته والتغلب على مشكلاته، من الوظائف الأساسية للتربية، إتاحة الفرصة للتلميذ حتى ينمي قدراته وعلى ذلك يمثل التوجيه جزء متكامل من التربية، يرتكز أساساً على هذه الوظيفة، لا يعمل التوجيه على اختيار أي طريق يسير فيه الفرد، بل يساعد الفرد على أن يقوم بالاختبار بنفسه الطريقة التي تؤدي إلى تنمية قدراته، بحيث يستطيع أن يتخذ القرار الملائم دون مساعدة الآخرين(عبد الحميد مرسي، 1986،ص74).

7-10/ العوامل التي يجب مراعاتها في عملية التوجيه:

7-10-1/ الميّل:

ذهب "فريد " في دراسته، أنّ الميول من الناحية الذاتية، عبارة عن وجدانيات الحب والكراهية نحو الأشياء، ووجدانيات السرور وعدمه نحوها، أما من التاجية الموضوعية، فإنّها تمثل ردود الأفعال نحو الأشياء، آما ذهب أيضاً إلى أنه من الممكن أن تكون الميول، سواء من الناحية الذاتية أو الموضوعية، تمثل نشاط تقبل أو نبذ (واعطية محمود، 1995، ص 14-15).

كما تعتبر الميول، أسلوب من أساليب العقل، حيث يبذل الفرد آن جهد في نشاط معيّن، يصاحبه إحساس بالراحة النفسية (عبد الرحمان عيسيو، 1992، ص 22)، يقول" محمد يوسف"، أن الميل هو استعداد الفرد، يدعوا لاستمرار الانتباه نحو أشياء معيّنة، تؤثر على وجدان الفرد ونتيجة لوجود الميول، يعطي الأفراد أهمية لبعض النواحي البيئية، لمن لا يرجع هذا الاهتمام إلى العوامل الذاتية من استعداد واتجاه عقلي (واعطية محمود، 1995، ص 45)

7-10-2/ الاستعداد:

يقصد به، إمكانية مقصوداً أو غير مقصود، فهو قدرة على تعلم عمل ما إذا أعطي التدريب المناسب، يعني ذلك قابلية الناشئ، الفهم والاستيعاب في سرعة وسهولة، ليصل إلى مستوى عالي من المهارة، في مجال تخصصه.

من هنا يتضح مفهوم الاستعداد، بأنه قدرة كامنة في الفرد، إذا ما درنياه تدريبا يناسب هذه القدرة، فإنه ستطيع القيام بالعمل الذي يتوافق مع هذا التدريب ويصبح مستعدا لإنجازه. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 19).

7-10-3/ الرغبة:

يعرفها **"درفة"** بأنها إصلاح عام لشهية بوعي واضح لموضوعها وهدفها، فالرغبة تنطوي على

إدراك للغرض المستهدف واهتمام بحيازته وامتلاكه (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 81).

7-10-4/ القدرة:

هي القوة الفعلية في الأداء التي يصل إليها الإنسان، عن طريق التدريب أو بدونه (عبد الحميد مرسي، 1976، ص166)،

تعتبر تشخيص لمدى صلاحية الفرد النسبية، التي تعرف من أحد جوانبها الأساسية، استعدادا لكسب المهارة في إمكانيات لتنمية ميل ما في هذه القدرة.

كذلك تعني القوة الفعلية لدى الناشئ، على أداء عمل معين وتمثل أيضا السرعة والدقة في الأداء، نتيجة تدريب أو بدون تدرب (بروا محمد، 1993، ص20).

7-10-5/ الدافعية:

تمثل حالة داخلية، تنتج عن حاجة ما وتعمل هذه الحاجة على تمشيط واستثارة السلوك، الموجه عادة نحو تحقيق الحاجة المنشطة (واعطية محمود 1995، مصر، 109).

كما يمكن اعتبارها كلمة عامة، تختص بتنظيم السلوك وإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف

(Thom's, 1991p 32)

فالدوافع، قوة تدفع الإنسان لسلوك فعل وتتميز باتجاه معين مرده إلى ارتباطه بإحساس اللذة أو النفور والدوافع لا ترغب الفرد، لكنها ترغبه وتوجهه، نحو السلوك الموافق عليه من طرف المجتمع، فالإنسان يسلك وفق دوافعه الاجتماعية ويتجه نحو تحقيق الفعل الأقوى (رضوان أبو الفتوح لطفي، بركات أحمد، دون سنة نشر، ص 135)

على ضوء ما سبق، يتبين أن هذه العناصر مهمة جدا في عملية التوجيه والتي على المدرب أو مدرس التربية البدنية والرياضية مراعاتها، عند قيامه بعملية التوجيه للتلاميذ الموهوبين للممارسات الرياضية، بحيث تتوافق مع قدراتهم وإمكانياتهم.

7-11/ مجالات التوجيه:

للتوجه أهمية كبيرة، خاصة في مرحلة نمو معين، فهو يدخل في جميع جوانب حياة الفرد المختلفة، بقصد أخذ الوجهة الصالحة المفيدة، التي تحقق أهدافه المشروعة وتعود بالنفع العام على مجتمعه (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 95).

من خلال ما سبق، يتبين لنا أن من مهام التوجيه، أنه ينير الطريق أمام صاحبه فيجعل منه مواطنا صالحا، قادرا على دفع عجله الإنتاج قدما إلى الأمام وعلى الإسهام في خير مجتمع كله.

من شروط التوجيه، أن يكون الشخص الذي يقوم به، مؤهلا تأهيلا علميا ومهنيا في علم النفس وعلوم التربية، يقول" حسن علاوي " هي مسؤولية ملقاة على عاتق كل رجال العلم والثقافة، حيث يستطيع الأب والمعلمين ورجال الوعظ، توجيه الأفراد الذين يسعون إليهم، طلباً للنصح والارشاد (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1988، ص 285 .

يقدم التوجيه إلى مختلف فئات المجتمع، فهناك توجيه الراشدين وتوجيه الأطفال التلاميذ، المراهقين، الشباب، الشيوخ، النساء، الرجال، الجند، الصناع والموظفين، كما يختلف التوجه باختلاف المجال الذي يستخدم فيه، فهناك التوجيه المهني، التوجيه التربوي، التوجيه الثقافي، الأخلاقي، الديني، الاسري، الصحي، العلمي، النفسي، الاجتماعي، الفني والتوجيه الرياضي.

إذا أخذنا عينة من مجالات التوجيه، مثلا الطفولة، نجد في معظم دول العالم المتقدم، مراكز لتقديم التوجيه للأطفال وقد يتم التوجيه داخل غرفة الدراسة، من طر ف الموجه المدرسي أو في الملعب من طرف المربي أو أستاذ التربية البدنية والرياضية، من جهات النظر الحديثة لعملية التوجيه أن تكون مستمرة، متصلة ولا تتوقف عند مرحلة معينة من مراحل نمو الإنسان.

قد يتخذ التوجيه طريقتين، إما بصورة فردية للشخص، أو أنه يتناول مجموعة من الأفراد مرة واحدة في وقت ومكان واحد، كما قد يستهدف التوجيه، لا مجرد التخلص من مشاكل قائمة بالفعل وإنما أيضا، من أجل الوقاية من التورط فيها مستقبلا (عبد الرحمان عيسيو، 1992، ص15).

المحاضرة الثامنة: مسابقات العدو والجري

- ✓ المعرف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:
- ✓ معرفة أهم مسابقان الجري.
- ✓ معرفة صفات لاعبي المنافسات القصيرة.

أسئلة اختيار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- ماهي صفات لاعب المسافات القصيرة؟

2- ماهي النواحي النفسية لمسابقات الجري؟

8-1/ مسابقات الجري:

هي تلك المسابقات أو المسافات التي يقطعها المتسابق في أقصى سرعة وبأقل وقت ممكن وتشمل:

100م، 200م، 400م ،100 حواجز سيدات، 110 م ح رجال، 4×100 م تتابع، 4× 400 تتابع، م ح، وتدخل المسابقات والمسافات التي تجرى في حارات ضمن مسافات العدو والسريعة.

8-2/ صفات لاعب المسافات القصيرة:

1- أن يكون صغير السن حيث يبدأ التدريب في سن تقريبا عشر سنوات ليصل إلى مستوى البطولة في ستة عشر سنة تقريبا.

2- الطول: حيث يتميز لاعب العدو بالطول الفارع خاصة في الرجلين لتستغل كروافع لقطع المسافة في أقل عدد من الخطوات ويتعدى الطول 170 سم تقريبا.

3- خفة الوزن: وذلك حتى لا يعوق الوزن الزائد العداء أثناء الجري.

4- قوة الإرادة: يتمتع لاعب جري المسافات القصيرة بقوة الإرادة التي تساعده في التغلب على عوامل التعب

والمقاومة سواء كانت داخلية أو خارجية ليقطع السباق في أقصى سرعة.

5- التحدي والمنافسة:

تمتع لاعب العدو بالقدرة على التحدي من أهم الصفات حيث يحتاج حيث يحتاج إلى روح معنوية عالية وثقة بالنفس ليتغلب على المنافس.

6- المثابرة والقدرة على بذل الجهد (فراج عبد الحميد توفيق،2004، ص 15) .

7- الشجاعة وعدم الخوف من المنافس.

8- التمتع بسرعة الاستجابة والتي يحتاجها في لحظة البدء والانطلاق.

9- القدرة على التركيز والعزل حتى يستطيع الانطلاق في الوقت المناسب بدون التأثير بما يحيط به من تشجيع وهتاف.

10- التمتع بلياقة بدنية عالية من الصفات الحركية كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة.

8-3/ أنواع العدائين:

أ/**العداء الطائر**: يتميز بالخفة ويكون لمسه للأرض سريعا وبمقدمه مشط القدم.

ب/**العداء الحافز**: ويظهر اللاعب بأنه يضغط على الأرض ليستمد بها قوة الدفع.

ج/ **العداء الحافز الطائر**: وهذا النوع من اللاعبين يجمع بين صفات العداء الطائر الخفيف والعداء الحافز القوي في دفعة للأرض.

8-4/ انتقاء لاعبي العاب القوى:

يتم الانتقاء من الذين يتم تدريبهم وتعليمهم ألعاب قوى حيث يبدأ بعد ذلك التصنيف لاختيار الأمثل والأفضل لممارسة مسابقة محدودة والانتقاء الأمثل يساعده في التنبؤ بمستقبل مستوى اللاعب وتعتبر هذه الأسس المساعدة في الانتقاء للاعب:

أ/ الصفات الوراثية:

حيث تشير تلك الصفات إلى ما يمكن أن يصل إليه اللاعب فصفه الطول ثورت وبالتالي يتبين ان كلما كان اللاعب من أبوين يمتازان بالطول ينبأ ذلك باستعداد اللاعب للوصول إلى طول جيد على مر السنين (فراج عبد الحميد ص 16).

ب/ مراحل النمو:

حيث تتميز كل مرحلة عمرية ينمو محدد في الصفات الجسمية والنفسية ويعتبر العمر من 13- 17 سنة أنسب مراحل النمو العضلي.

ج/ العمر الزمني:

اختيار اللاعب في السن المناسبة يساعد على تدريبه والوصول به لا على المستويات حيث يعتبر أنسب عمر بداية للتدريب من 9 سنين ويستغرق التدريب حوالي 8-10 سنوات.

ح/ الصفات البدنية:

تمتع الاعب بالصفات البدنية يساعد المدرب في الوصول به إلى أعلى مستوى في زمن قليل دون عناء التدريب لفترات طويلة.

خ/الصفات الفسيولوجية:

تمتع اللاعب بصحة جيدة وجهاز دوري تنفسي سليم وكفاء بدنية توصل اللاعب إلى أعلى المستويات كإفاءة.

8-5/ المقاييس الجسمية:

الطول المناسب لكل مسابقة يعطي نتائج جيدة، حيث يتمتع لاعب الجري والوثب بالطول بينما لاعب الدفع والرمي يحتاج كتلة جسم لمقاومة وزن الأداة وتشمل المقاييس الجسمية أطوال الأطراف كالذرع والأرجل مما يعمل ذلك كرافعة ضد مقاومة.

8-6/ المقاييس النفسية:

الشخص الذي يتمتع بشباب انفعالي أفضل من غيره، حيث يكون أقل عرضة لحالة حمى البداية أو اللامبالاة.

8-7/ الانتقاء الصحيح للاعب يساعد على:

1/ أفضل استغلال لإمكانات اللاعب.

2/ قصر المدة التي يتم الاعداد البدني لاعب، (فراج عبد الحميد توفيق،2004، ص 17).

8-8/ النواحي النفسية لمسابقات الجري:

/ البدء: 8-1-8

يعتبر البدء من أهم المراحل المهمة في سباقات العدو ولذلك على اللاعب أن يتخذ أنسب وضع يستطيع أن ينطلق منه ليقطع المسافة في أقصر زمن وتستخدم للبدء الأوضاع التالية:"

/ البدء قصير التوزيع. 8-8-1-1

8-1-8-2/ البدء متوسط التوزيع.

8-1-8-3/ البدء طويل التوزيع.

8-1-8-4/ البدء الحديث التوزيع.

8-1-8-1/ البدء قصير التوزيع.

توضع مقدمة القدم (مشط) الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية- المسافة بين القدمين باتساع قبضة اليد حوالي20 سم وتتوقف على اتساع حوض اللاعب وحجم الفخذين.

8-1-8-2/ البدء متوسط التوزيع:

وفيه تكون ركبة الرجل الخلفية في منتصف قوس القدم الأمامية.

8-1-8-3/ البدء طويل التوزيع:

وفيه تكون ركبة الرجل الخلفية بمحاذاة كعب القدم الأمامية.

8-1-8-4/ البدء الحديث التوزيع:

وفيه يجلس اللاعب وأوضاع قدم الرجل الخلفية توضع بطريقة تناسب قدرات وإمكانات اللاعب دون التقييد بمسافات معينة بينما يتم تسجيل الزمن لمسافة قصيرة واللاعب في وضع محدد ويتكرر الأداء ليكتشف الاعب بنفسه أنسب مسافة تكون فيها أبعاد القدمين عن بعضهما البعض.

ويؤدي المتسابق سباقات المسافات القصيرة المنخفض وينادي عليه بـ:

أ- خذ مكانك

ب-وضع استعد

ج- ثم تطلق طلقة المسدس

أ- وضع خذ مكانك:

يتفق جميع أنواع البدء في موضع خذ مكانك في:

-وضع الذراعين:

تكون الذراعين ممتدة وباتساع الصدر واليدين في شكل هرمي خلف البداية.

-وضع الرأس والظهر:

يكون النظر للأمام بحيث يقع مستوى النظر على بعد من 20 – 30 سم وتكون الرأس والرقبة على امتداد الظهر.

-وضع الرجلين:

يرتكز المتسابق على المشطين للرجلين بينما تكون ركبة الرجل الخلفية مرتكزة على الأرض والزاوية بين الركبة والساق تتوقف على المسافة بين القدمين.

- مركز ثقل الجسم:

يتوزع مركز ثقل الجسم على اليدين والرجلين:

: التنفس -

يكون طبيعيا مع التركيز على سماع نداء الإذن بالبدء.

ب-وضع استعد:

في هذا الوضع تبدأ الرجلين في الامتداد لأعلى وللأمام لترتفع المقعدة وتتقدم الكتفين للأمام لتتخطى خط البداية وتظل الرأس على امتداد الجذع والنظر للأمام وتتسع الزوايا في الرجلين بين الفخذ والساق وتحديد الزوايا هنا تتوقف على طول اللاعب ووضع القدمين والمسافة بينهما في مكعبات البداية، ويكون التنفس أثناء وضع الاستعداد بأخذ نفس عميق عند مد الرجلين وارتفاع المقعدة لأعلى ثم يكتم النفس استعداد لسماع طلقة المسدس (البداية) (فراج عبد الحميد توفيق،2004، ص 28-25).

ج: مرحلة الانطلاق

بعد سماع طلقة البداية من الأذن بالبدء يندفع العداء بسرعة للأمام حيث تترك اليدين الأرض أولاً يلي ذلك قدم

الرجلين الخلفية ثم قدم الرجل الأمامية- حيث تتقدم الرجل الخلفية أولاً للأمام وهي مثنية من الركبة يليها الرجل الأمامية التي يكون دفعها للمكعب أكبر ما يكون.

اعتبارات مهمة الانطلاق: -

تترك اليدين الأرض دون دفعها. -

-ترك القدم الخلفية المكعب دون دفعه.

- عدم عمل ساسته(ياءي) بالقدم حتى لا يتأخر الانطلاق.

- يتحرك الجذع للأمام ولأعلى في شكل زاوية حادة.

8-9/ جري المسافة:

وفيها يصل اللاعب إلى أقصى سرعته ويجب ان يحافظ عليها ويصل ميل الجذع إلى الميل الطبيعي قبل أن يصل إلى نهاية السباق وتكون الخطوات طويلة ومتزايدة التردد وتكون حركة الذراعين توافقية مع حركة الرجلين وتتسع الزاوية بين الساعد والعضد وتصل اليد تقريبا إلى مستوى الذقن والتنفس في هذه المرحلة تقريباً يكون معدوماً حيث يستغرق لاعب المسافة القصيرة 100 م السباق في نفس واحد وربما يستغرق 2-3 مرات إذا طالت المسافة.

8-10/ مرحلة النهاية:

وفيها ينهي المتسابق المسافة بأقصى سرعة وبذل أقصى جهد وتصل تلك المسافة 20 – 35 تقريباً

وهنا يجب أن يركز المتسابق على أن خط النهاية بالنسبة له بعد الخط الرسمي بمسافة حتى يزيد من جهده ويصل إلى خط النهاية الرسمي وهو في أقصى سرعته وهنا تظهر قوة الإرادة والعزيمة والتصميم

ويقوم العداء بدفعه بصدره عند النهاية ليتصدر المتنافسين (د/ فراج عبد الحميد توفيق،2004، ص 28-30).

المحاضرة التاسعة: النواحي الفنية لعدو 100 م 200م 400متر

- ✓ المعرف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:
- ✓ معرفة النواحي الفنية للعدو.
- ✓ وعرفة قوانين المسافات القصيرة

أسئلة اختيار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- ماهي النواحي الفنية لعدو 100 متر؟

2- ماهي الأخطاء الشائعة في عدو المسافات القصيرة؟

تمثل الصورة رقم (30) الصورة مرحلة الانطلاق:

9-1/النواحي الفنية لعدو 100 متر:

9-1-1/مرحلة البدء.

أ- مرحلة البدء: سبق أن قدمنا في عدو المسافات القصيرة كيفية البدء ووضع الجسم أثناء البدء.

2/مرحلة الانطلاق: 9-1

وفيها تتقدم الفدم الخلفية للأمام من البداية تقريبا لمسافة قدم ونصف ويكون الجسم في شكل زاوية حادة مع الأرض ويبدأ تركيز السرعة بعد الخروج من المكعبات وتطول الخطوات.

9-1-3/ مرحلة عدو المسافة: 9

وفيها تتزايد طول الخطوات وسرعتها ويبدأ الجسم في أخذ الزاوية المناسبة التي تصل من 70° - 80° ويظل متجه للأمام بينما تتحرك الذراعين بشكل توافقي مع حركة الرجلين.

9-1-4/ مرحلة النهاية 9

في هذه المرحلة يحاول العداء المحافظة على سرعته وعدم تناقصها مع تجميع كل قواه ليصل إلى خط النهاية وهو في أقصى سرعته (فراج عبد الحميد توفيق،2004، ص 33- 35).

9-2/النواحي الفنية لعدو 200 متر

يتوقف عدو 200 متر على قدرات وإمكانيات خاصة للاعب تساعده في توزيع الجهد على المسافة وعلى كيفية الجري في المنحى كما يجب أن يتميز العداء بقدرته على الاسترخاء حتى يستطيع المحافظة على سرعته خلال المسافة.

9-2-1/ مرحلة البداية:

ويشابه البدء طريقة البدء في سباق 100 م حيث البدء المنخفض (قصير – متوسط – طويل- حديث) التوزيع كما ان مرحلة الانطلاق تتشابه أيضاً مع سباق 100 م والاختلاف يكون في وضع مكعبات البداية حيث توضع في الثلث الخارجي من الحارة جهة اليمين، حتى يستطيع اللاعب قطع أطول مسافة في خط مستقيم.

2/ مرحلة الانسياب:-2- 9

تلي مرحلة الانطلاق وهي المرحلة التي يقوم فيها اللاعب بمحاولة الاحتفاظ بسرعة التي اكتسبها من الانطلاق مع عدم محاولة زيادتها حتى لا يؤثر ذلك في طول الخطوة واحتفاظ بارتخاء العضلات وانسياب عملها حتى لا تجهد وتتوتر.

أ- شكل الجذع:

يميل الجذع ناحية اليسار حيث يرتفع الكتف الأيمن عن الكتف الأيسر ويرتفع عظم الحوض الأيمن عن عظم الحوض الأيسر مع ميل الجذع للأمام بزاوية 70-80 للأمام.

ب-وضع الرجلين:

تزداد وتطول خطوة ومرجحة الرجل اليمني بينما تقصر طول خطوة الرجل اليسرى، كما تتحد ركبة الرجل اليمنى واليسرى للداخل ويشير مشط الرجل اليمني للداخل وكذلك مشط الرجل اليسرى.

ج/ يطول مدى حركة الذراع اليمنى وتتفرج الزاوية وتتجه في اتجاه الصدر حيث تتقاطع مع الصدر بينما يقل تردد حركة الذراع اليسرى وتقل الزاوية المحصورة بين الساعد والعضد.

9-2-3/ مرحلة النهاية:

في هذه المرحلة يحاول اللاعب تجميع كل قواه لينهي السباق مع وضع في اعتباره هدف ابعد من خط النهاية يحاول الوصول إليه ليصل إلى خط النهاية وهو في أقصى سرعته ووقته مع عدم أداء أي حركات زائدة بجسمه حتى لا يخل من سرعته، ويحاول الاحتفاظ بميل جسمه للأمام وقرب ذقنه من صدره ويكون التنفس في مرحلة النهاية من الفم (فراج عبد الحميد توفيق،2004، ص 39-40).

9-2-3/ جدول للنتائج الدور الأول للربع نهائي 200 متر رجال لبطولة إفريقيا، رتب الرياضيين في مجموعات والاروقة للنصف النهائي:

المجموعة 1		المجموعة 2		المجموعة 3		المجموعة4	
1eSérie		2ème Série		3ème Série		4ème Série	
A	51"20	I	20"61	Q	20"35	Y	20"54
B	20"73	J	20"81	R	20"72	Z	20"77
C	20"81	K	20"91	S	20"80	AB	20"78
D	20"83	L	21"00	T	21"20	BB	20"80
E	20"87	M	21"22	U	21"22	CB	21"00
F	20"90	N	21"24	V	21"25	DB	21"02
G	21"01	O	21"26	W	21"28	EB	21"10
H	21"11	P	21"29	X	21"30	FB	21"15

الجدول رقم (9) يمثل الأول للربع لبطولة إفريقيا رجال

9-3/ سباق عدو 400 متر:

يطلق على سباق 400 م عدو (مقبرة العدائين) أو قاتلة الرجال، كما تتميز به من جهد شديد يبذل لكي ينهي المتسابق المسافة.

ويبدأ سباق 400 م عدو بنفس بداية 200 م، 100 م من البدء المنخفض والانطلاق السريع ليبدأ توزيع الجهد على مسافة السباق ويمكن لمتسابقي 200 م عدو الاشتراك في سباق 400 متر عدو بشرط تميزه بعنصر التحمل وكذلك متسابقي 800 متر جري يمكن الاشتراك في سباق 400 متر عدو بشرط تميزه بصفة السرعة. ويتميز متسابقي 400 م عدو ما بقدره على الاسترخاء في عضلات الكتفين والحوض كما يتميز بطول الخطوة التي لا تؤثر في سرعة تزددها وكما سبق ذكره ان بداية 400 م تتشابه في البداية 200 م حيث قوة البداية وسرعتها وكذلك كيفية وضع المكعبات حيث توضع في الثلث الخارجي من الحارة في الجهة اليمنى ليستطيع ان يقطع أطول مسافة في البداية في خط مستقيم، و بسبب وقوف المتسابقين في أماكن متقدمة كل منهم عن الأخر مما يجعل المتسابق لا يعلم ماذا يخطط المتسابق الأخر و هذا يتطلب منه القدرة الفائقة على توزيع جهده و طاقته و تنظيم خطواته و سرعتها.

وبفضل البعض ان تكون البداية (حوالي 200 م بسرعة قصوى ثم يبدأ الانسيابية حتى يتبقى 70- 80 م لينهي السباق بأقصى سرعة.

ويري أخرون أن أنسب توزيع لسباق 400 متر من عدو هو جري المسافة الأولى وبسرعة فائقة حوالي 50 م تبدأ الخطوة مع الارتخاء في عضلات الكتفين والحوض حتى يتبقى حوالي 90 م تبدأ في تجمع كل قواه وسرعة لينهي السباق وبأقصى سرعته.

ويكون التنفس لدى متسابقي 400 متر عدو كما في عدو 200 متر وبعد حوالي 70 متر يبدأ زيادة عدد مرات التنفس إلى أن يتبقى حوالي 120 – 150 م.

يزداد سرعة التنفس وعمقها حتى يتم التخلص من كل الهواء المحمل بثاني أكسيد الكربون الموجود بالرئتين.

9-4/ ملاحظات لممارسة العاب القوى:

1- الاهتمام بممارسة العاب القوى من سن مبكرة حتى يمكن الوصول لمستوى البطولة بعد 6-8 سنوات ويعتبر أنسب سن من يبدأ فيه تدريب العاب القوى هو سن 10 – 12 سنة.

حيث أن العداء سيتوقف عن أداء اللعبة عند حوالي 23 – 25 سنة.

2- الاهتمام بإصلاح الأخطاء التي تحدث للاعب أثناء الممارسة حتى لا يتكون ممر عصبي عضلي خطأ في الأداء وبالتالي يفتقد اللاعب القدرة على تحسين المستوى الرقمي له.

2- 3- اهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة والتي تكون أساسية في الارتقاء بمستوى أداء (د/ فراج عبد الحميد توفيق،2004، ص 42-42).

9-5/ الأخطاء الشائعة في عدو المسافات القصيرة وأصالحها:

1- البدء قبل أطلاق المسدس:

الإصلاح:

كتم النفس بعد سماع نداء (استعد).

2- الخروج من البداية والجسم مستقيم لأعلى:

الإصلاح:

ان تكون الرأس والرقبة على امتداد الظهر.

3- بطيء الانطلاق من مكعبات البداية:

الإصلاح:

مدى مفاصل الجسم بالكامل مع نقل مركز ثقل الجسم في اتجاه الأمام وان يتقدم الكتفين خط البداية مع ملاحظة أن تكون القدمين ملاصقين لمكعبات البداية.

4- الجري في أثناء السباق بشكل غير متزن:

الإصلاح:

التدريب على تساوي طول الخطوات وكذلك حركة الذراعين التوافق مع الرجلين.

5- قصر طول الخطوات بسبب زيادة الميل للأمام:

الإصلاح:

إعطاء تمرينات لا طاله التدريب على رفع الركبة عاليا مع سحب الرجل الخلفية للأمام وبسرعة.

6- امتداد الركبة الامامية أكثر من اللازم للأمام:

الإصلاح:

التدريب على الجري على خط مستقيم.

7- اتجاه الركبة للخارج:

الإصلاح:

التدريب على الجري على خط مستقيم.

8- رجوع الرأس والجذع للخلف:

الإصلاح:

تعود النظر للأمام ولأسفل لمسافة تصل إلى 10 م.

9- تقاطع الذراعين مع الصدر أثناء العدو:

الإصلاح:

الجري إلى المكان مع تحريك الذراعين بجوار الجذع.

10- الوثب عند خط النهاية:

التدريب على بذل أقصى جهد في مرحلة النهاية حتى لا يتبقى طاقة لا يحسن استغلالها (د/ فراج عبد الحميد توفيق،2004، ص 42-44).

11- مثل: نهائي 400 م رجال (التوقيت اليدوي)

place	Ch1	Ch2	Ch3	Ch4	Ch5	Ch6	Ch7	Ch8	Temps athlète
1	47,24	47,28	47,32						47,3
2				47,31	47,35	47,39			47, 4
3		48,19					47,98	48,09	48,1
4			47,99	48,08	48,27				48,1
5						49,17	49,04		49,2
6								49,49	49,5

الجدول رقم (10) يمثل التوقيت اليدوي

المحاضرة العاشرة: النواحي الفنية لمسابقات الحواجز 100متر، 110 متر، 400 متر

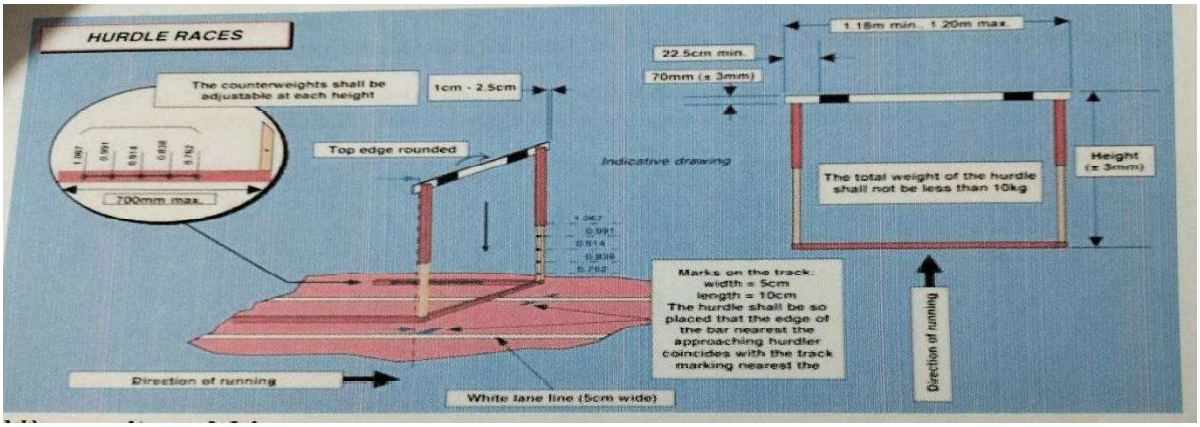
- ✓ المعرف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:
- ✓ معرفة أهم النواحي الفنية لمسابقات الحواجز.
- ✓ معرفة الخطوات التعليمية لعدو الحواجز.

أسئلة اختيار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- اذكر المسافات القياسية لمسابقات الحواجز؟

2- أذكر مسافات سباقات الحواجز؟

10/النواحي الفنية لمسابقات الحواجز:



الصورة رقم (31) يمثل جهاز الحواجز

10-1/سباقات الحواجز:

تدخل سباقات عدو الحواجز عامة ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة وبذلك يمثل عنصر السرعة أهمية كبيرة لجميع سباقاتها ومن وجهة نظر علوم الحركة تلك السباقات حركات ذات إيقاع متكرر ومركب في نفس الوقت، وبذلك فهي حركات ثنائية المراحل.

وسباقات الحواجز من أمتع سباقات المضمار، وذلك لإثارتها العالية للمشاهدين من جهة، ولشعور لاعبها بالثقة والجرأة عند مزاولتها سواء في التدريب أو المنافسات وذلك من جهة أخرى، حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة وهو ينهي سباقه بعد اجتياز الحواجز.

وسباقات الحواجز عامة تتطلب صفات خاصة لمسابقيها سواء كانت تلك الصفات الترو ومترية أو بدنية أو نفسية، فإذا ما تمتع المتسابق تلك الصفات والخصائص استطاع السيطرة على التكنيك والذي له أثر إيجابي كبير على تقدم المستوى، ويتصبح ذلك في مجال رياضة المستويات العالية، "قطاع البطولة" من جهة ومجال الناشئين والمبدئين من اللاعبين من جهة أخرى، هذا بالإضافة إلى السمات الارادية والتي يجب أن يتمتعوا بها.

ومما تقدم يجب أن لسباقات الحواجز دور كبير وفعال في مجال برامج الرياضية حيث تعد مهاراتها يحتاج إلى يحتاج إلى وقت أطول وجهد أكبر وجهد أكبر من قبل معلم التربية بالمدرسة وحيث إن قدرات التلاميذ في مراحل التعليم الأولى ليست بالمستوى المطلوب، لذا ينصح بتعلمها في سن مبكرة لما تطلبه من صفات بدنية خاصة كالسرعة والقدرة والرشاقة كعناصر بدنية لها المتعلم في اكتساب "التكنيك" الجيد الخاص بالمهارة.

ولذلك ينصح بأن تتضمن كل وحدة تعليمية في مجال الدرس بين التمرينات الخاصة بالحواجز والتي تعمل على اكتساب التلميذ لياقة بدنية عالية والتي تساعد ليس فقط على عدو الحواجز، بل تساعد أيضا في ممارسة كثير من الفعاليات الرياضية الأخرى وسباقات الحواجز سواء للرجال أو السيدات أو الناشئين منهم كثير ومتعددة ومناسبة لكل من الجنسين وللأعمار اما بغرض التدريب للأعمار المختلفة و التي تناسب قدراتهم أو نشطة للاعبين في مواسم الإعداد ، و على ذلك يمكن تعليم الجنسين أولاد وبنات تكنيك الحواجز لما ذكرنا في سن مبكرة حتى يستطيعوا السيطرة على "التكنيك" و الذي تحتاج إلى وقت طويل في التعليم ، و بذلك يتوقف مستوى إنجاز سباقات الحواجز المختلفة المختلفة (بسطويس أحمد، 1997، ص 92-93).

تعتبر فعالية عدو بأنواعها من أمتع سباقات المضمار ذلك لما للطلبة من صفات خاصة لعدائها سواء كانت تلك الصفات أنتروبومترية، أو بدنية أو نفسية، فإذا ما تتمتع العداء بمثل تلك الصفات و الخصائص، تمكن من السيطرة على التكنيك الذي يعتبر أساس تقدم الأداء الحركي و عليه يذكر أن خلال العمل مع الناشئين يتم التأكيد على بناء الأداء الحركي العالي و الصفات الجسمية و بعض السمات النفسية، كما لابد من محاولة التعمق بعض الشيء في تنمية فن الأداء الحركي الذي يميل إليه الناشئ و على هذا الأساس يجب مراعاة ارتباط فن الأداء الحركي بالتمارين البدنية التي تهدف إلى تطوير الصفات البدنية الأساسية و الأداء الحركي الرياضي.

ويمكن أن تعتبر سباقات جري الحواجز ضمن سباقات الجري كما يمكن أن تستقل بذاتها إذا لها خواص ومميزات وهي على حال تنقسم إلى:

10-1-1/ الجري:

بين الحواجز وفي البداية للاقتراب من الحواجز الأول وفي النهاية من الحواجز الأخير إلى خط النهاية.

10-1-2/ الخطية:

فوق الحاجز (المانع) ويختلف المدى الحركي وفقا لمتطلبات ارتفاع الحاجز ودرجة المرونة اللازمة لدى العداء لتخطي الحاجز والمعروف أنّ السباقات التي في البرنامج الأولمبي الخاص بالحواجز هي:

- 100 متر سيدات.
- 110 متر رجال.
- 400 متر رجال وسيدات.

وعلى العداء أن يتخطى عشر حواجز في كل مسافة من هذه المسافات موزعة على مسافات بينية متساوية والاختلاف يكون في المسافة من خط البدء إلى الحاجز الأول ومن الحاجز الأخير إلى خط النهاية، وقبل الخوض في الأمور التقنية نعرج نحو التطور التاريخي للفاعلية (د/ بن قناب الحاج، د/ بن سي قدور حبيب، 2021، ص 103،104).

الصورة رقم (32) يمثل تعدية الحاجز

10-2/النواحي الفنية:

10-2-1/البدء.

10-2-2/ العدو من خط البداية حتى الحاجز الأول.

10-2-3/تعدية الحاجز.

10-2-4/الجري من الحاجز الأخير حتى النهاية.

10-2-1/البدء:

يبدأ اللاعب عدو الحواجز من وضع منخفض (البدء العميق) مستخدماً مكعبات البداية والتي تكون أبعاد القدمين فيها متناسبة مع طول اللاعب وقدرته وذلك في وضع (خذ مكانك، وضع الجذع والرجلين كما هو في عدو السافات القصيرة، حيث يكون ثقل جسم اللاعب موزع على قاعدة الارتكاز (القدمين والرجلين) والذراعان على امتدادهما هي والمسافة بينهما بأتساع الصدر وتوضع اليدين خلف خط البداية ويكون النظر للأمام.

وعند النداء لوضع (أستعد) يقوم اللاعب بمد الرجلين لترتفع المقعدة أعلى من مستوى الكتفين ويتقدم الكفين أمام خط البداية البوابة بحوالي 5-10 سم.

ثم ينادي على المتسابق بواسطة مسدس الصوت لتدفع القدم الخلفية المكعب لتأخذ خطوة للأمام يليها قدم الرجل الأمامية وتترك اليدين الأرض للتحرك بشكل تناسقي مع حركة الرجلين ويخرج اللاعب من مكعبات البداية والجسم مائل للأمام (فرج عبد الحميد توفيق، 2004، ص109، 110).

10-2-2/: العدو من البداية حتى أول حاجز:

يعد ما يترك اللاعب مكعبات البداية يكون الجذع مائل للأمام في الخطوات الأولى و هنا يلاحظ أن اللاعب الطويل يقطع المسافة في 7 خطوات بينما اللاعب القصير يقطع المسافة 8 خطوات و ذلك في سباق 110 م حواجز بينما يقطعها في 22 خطوات لسباق 400 م حواجز و يلاحظ في سباق 400 م حواجز أن اللاعب الذي ارتقائه يكون بالقدم البسري يضطر لتغيرها و التدريب على أن تكون الارتقاء هي القدم اليمنى، كما أنه يضطر إلى تغير وضع القدمين في مكعبات البداية وفي بعض حالات عدو 110 م حواجز يضطر أيضاً اللاعب إلى تبديل وضع القدمين حتى يستطيع الوصول للحاجز الأول في وضع صحيح لا يخل بخطواته وطولها.

ويكون وضع الجسم مائل للأمام ويعتدل قبل الوصول للخطوة التي تسبق الحاجز.

10-2-3/: تعدية الحاجز:

أ/الوضع قبل الحاجز:

وفيها يقوم اللاعب يتحرك قدم الرجل الحرة للأمام في اتجاه الحاجز لتصبح زاوية الساق مع الفخذ تشكل زاوية منفرجة حوالي 100° ويلاحظ عدم شد عضلات الآية وكذلك تقوس الظهر للخلف أو الرجوع بالرأس ويلاحظ هبوط القدم قبل الحاجز على المقدمة ثم تبدأ رجل الارتقاء باللف للخارج.

ب/الوضع فوق الحاجز:

بعد مرجحة الرجل الحرة في اتجاه الحاجز وميل الجسم للأمام يثني مشط القدم على الساق بينما تتحرك ركبة رجل الارتقاء من الخلف للخارج وللأمام في اتجاه الحاجز مع ملاحظة انثناء مفصل الركبة التي تقود الحركة في اتجاه الحاجز.

وحينما يصل اللاعب فوق الحاجز وتكون الرجل الارتقاء فوق الحاجز ومثنية من الركبة والمشط تثني على الساق بحيث تكون الساق موازية للحاجز، وتكون وضع الذراعين أما منعا كستين في الحركة وتكون الذراع المعاكس للرجل ممتدة بكاملها للأمام والأخرى زاوية 90°.

تهبط الرجل الحرة خلف الحاجز في اتجاه الجري وقربيه من الحاجز ويكون الهبوط على المشط ثم تبدأ رجل الارتقاء بالسحب في اتجاه الجري وتأخذ الرجل والساق شكل مسح من فوق الحاجز لتتحرك للأمام حيث تقود الركبة الحركة وتأخذ خطوة للأمام ويبلغ طول المسافة التي تقطعها الرجل الحرة قبل الحاجز حوالي 210 سم وبعد الحاجز حوالي 140 سم (فرج عبد الحميد توفيق، 2004، ص 111).

ج/العدو بين الحواجز:

بعد هبوط اللاعب بالرجل الحرة من الحاجز يضطر إلى قطع المسافة بين الحاجز والآخر في سباق 110 م حواجز والتي تبلغ طولها 9،14 م في حوالي ثلاث خطوات وتكون الخطوة الأولى بعد الهبوط أقصر الخطوات وبينما تكون الخطوة الثانية هي أطول الخطوات في حين أن الخطوة الثالثة تكون أقصر من الخطوة الثانية ليستعد اللاعب لأداء خطوة الحاجز.

بينما في سباق 400 م والتي تكون فيه المسافة بين الحواجز حوالي 35 م يحاول الاعب قطع هذه المسافة في حوالي 15 خطوة، ويجب أن يصل اللاعب بالقدم قبل الحاجز ليستطيع أخذ الخطوة من فوق الحاجز.

10-4/: العدو من الحاجز الأخير حتى خط النهاية:

ينهي المتسابق هذه المسافة بأسرع ما يمكن بعد هبوط من فوق الحاجز حيث يعمل عل ميل الجذع للأمام لزيادة السرعة، ويتعمد على اللاعب في هذه المرحلة على مستوى لياقة اللاعب البدنية، وطول اللاعب (فراج عبد الحميد توفيق،2004، ص 112-113).

الصورة رقم (33) يمثل تعدية الحاجز

10-5/سباق 100 متر حواجز سيدات:

يعتبر سباق 100 متر حواجز سيدات أقصر سباقات الحواجز الرسمية (دولية وأولمبية) و أحداثها، حيث استبدل بسباق 80 متر حواجز سيدات ، و ذلك بدءا من الألعاب الأولمبية بمكسيكو سنة 1968 م و في هذا السباق على المتسابقة تخطى عشرة حواجز بمسافات مقننة بدلا من ثمانية حواجز في سباق 80 م ح سيدات، و لا يختلف التكنيك بين مروق الحاجزين في السباقين كثيرا إلا بما يتناسب مع ارتفاع الحاجز و طول اللاعب ، و كما تكلمنا في سباقي 110 م ح ، 400 م ح رجال و سوف نتناول ذلك عند عرضنا مراحل الأداء الحركي لسباق 100 م ح سيدات و المتمثل في المراحل التالية:

المرحلة الأولى: البدء والاقتراب للحاجز.

المرحلة الثانية: خطوة ومروق الحاجز.

المرحلة الثالثة: العدو من أخر حاجز حتى النهاية (بسطويسى أحمد1997، ص 112).

10-5-1/البدء والاقتراب للحاجز:

لا يختلف وضع البدء وكذلك الانطلاق في سباق 100 م ح سيدات كثيرا عن سابقات العدو المختلفة بصفة عامة إلا في أمرين: أولهما ضرورة وضع قدم رجل الارتقاء أماماً في جهاز البدء حتى تستطيع المتسابقة ذات الإيقاع الزوجي للخطوات مروق الحاجز يقدم الارتقاء، وعلى ذلك فضرورة الإيقاع الزوجي لخطوات الاقتراب أمر متطلب لهذا السباق والذي يبلغ ثمان خطوات وهو الارتفاع المميز لبطلات العالم، و مسافة الاقتراب 13 مترا و هي مسافة غير كافي للوصول المتسابقة إلى سرعتها النهائية و لذلك كان الأمر الثاني و المميز لمتسابقات 100 م ح أن سرعن في استقامة هاماتهن ، و ذلك في حدود الخطوة الرابعة أو الخامسة حتى يستطيع مرور الحاجز و هن في سرعة مناسبة(بسطويس أحمد، 1997، ص 113).

10-5-2/ خطوة ومرور الحاجز:

تبدأ متسابقة 110 م ح الارتقاء للحاجز الأول على بعد 190 – 200 سم وتلك المسافة كافية لمر ور جيد للحاجز والتي تمكن الرجل الحرة من الهبوط سريعاً خلف الجانب على بعد 100 – 120 سم ولا يختلف كثيراً مرور حاجز سيدات عن الحواجز الأخرى وعلى ذلك يتوقف المرور الجيد الحاجز 100 م ح سيدات على عنصرين رئيسين هما:

أ/ ارتفاع الحاجز وما يترتب عليه من بعض تغييرات بسيطة في لتكنيك والتي ترتبط بعمل كل من الرجل الحرة ورجل الارتقاء ووضع الجذع.

ب/ إمكانات اللاعبة البدنية والأنتروبومترية والتدريبية..... إلخ ولكي تتمكن لاعبة 100 م ح من مروق الحاجز بشكل أمثل، عليها العمل في تقريب مركز ثقل الجسم للحافة العليا للحاجز عن طريق تبعيد ركبة رجل الارتقاء للخارج ما أمكن مع ميل الجذع الأمام، وفي اتجاه العدو، حيث توجد علاقة طردية ما بين نسبة ميل الجذع وارتقاء الحاجز، فكلما زاد ارتفاع الحاجز زاد احتياج اللاعبة إلى ميل الجذع والذي يبلغ أقصاه في سباق 110 م ح للرجال، كما نجد علاقة مكسية أخرى ما بين طول اللاعبة و ميل الجذع ، فكلما زاد طول اللاعبة كلما قلت " المرور للميل الكبير في الجذع ، كما توجد علاقة طردية ثالثة ما بين ميل الجذع ونسبة رفع ركبة رجل الارتقاء " الرجل الخاطفة" حيث تزداد نسبة رفع الركبة كلما زاد ميل الجذع.

إن نسبة كبيرة من متسابقات 100 م ح لا يبالغن في مد ركبة الرجل الحرة " المرجحة" عند مروقها على الحاجز بغرض عمل قطع سريع بعد مروق الحاجز مع إمكانية امتصاص جيد اصطدامها بالأرض عند الهبوط (بسطويس أحمد، 1997، ص 14).

10-5-3/العدو بين الحواجز:

عندما تهبط قدم الرجل الحرة بعد الحاجز وعلى مسافة 110 سم، يبقى حوالي 5،4 لإنجاز ثلاث خطوات سريعة بين الحواجز، ولا اتخاذ تلك المسافة يلز م تحسين إيقاع تلك الخطوات و تقنينها و ذلك بالتركيز على طول الخطوة الأولى و التي يجب أن تكون في حدود 160 سم تليها الخطوة الثانية في حدود 190 سم فالثالثة و هي قصيرة نسبياً و في حدود 185 – 190 سم جدول () أن مشكلة تناقص السرعة في تلك المرحلة يتسبب عنه و بدرجة كبيرة مرور لحاجز مكنك ردئ و الذي يفقد اللاعبة جزءاً من سرعتها، هذا بالإضافة إلى الربط الحركي ما بين خطوة الحاجز و الخطوة السابقة و اللاحقة لها، فكلما تحسن هذا الربط كلما تحسن إنجاز الثلاث خطوات ، كما أن للثلاث خطوات تاليها خطوات إيجابيا على مستوى إنجاز خطوة الحاجز من جهة أخرى(بسطويس أحمد، 1997، ص115).

السباق	طول الخطوة الأولى	طول الخطوة الثانية	طول الخطوة الثالثة
100 م ح	160 – 165 سم	90 – 190 سم	185 – 190 سم

جدول رقم (11) الثلاث خطوات التوقيتية

10-5-4/العدو من الحاجز الأخير وحتى النهاية:

تعتبر المسافة من أخر حاجز وحتى نهاية سباق 100 م ح سيدات وهي مرحلة هامة يمكن للمتسابقات فيها إما زيادة سرعتهن أو على الأقل محاولة الحفاظ على تلك السرعة، ولذلك يعتبر عنصر "جلد السرعة القصوى" كأنهم عنصر بدنى مركب لإنجاز تلك المرحلة وماله من تأثير إيجابي على نتيجة السباق ككل. (د/ بسطويس أحمد، 1997، ص 115).

10-6/سباق 110 متر حواجز للرجال:

يعتبر سباق 110 م ح رجال من أمتع سباقات الحواجز وأصبها في الأداء، حيث يصل ارتفاع الحاجز إلى 106،7 سم، وما تطلبه ذلك من مرونة ورشاقة وتوافق وجرأة عند مروق الحاجز، إذا ما قورن بباقي سباقات، الحواجز الأخرى سواء للرجال أو للسيدات وعلى ذلك يمكن تقسيم الخطوات الفنية للأداء الحركي لسباق 110 م ح إلى المراحل التالية:

المرحلة الأولى: البداية والاقتراب للحاجز الأول.

لمرحلة الثانية: خطوة ومرور الحاجز.

لمرحلة الثالثة: العدو بين الحواجز

لمرحلة الر ابعة: العدو من الحاجز الأخير وحتى نهاية السباق.

10-6-1/البداية والاقتراب للحاجز الأول:

تبدأ تلك المرحلة من وضع "خذ مكانك" كما في سباقات العدو 100 م، 200 م، 400 م، وتنتهي بنهاية الخطوات الثامنة.

10-6-2/الغرض من المرحلة:

اكتساب أعلى سرعة انطلاقا ممكنة وربطها بالسرعة المكتسبة في تلك المسافة، بالإضافة إلى إعداد جيد لاجتياز الحاجز الأول (بسطويس أحمد، 1997، ص 90).

10-6-3/ملاحظات عن المرحلة:

-أخذ وضع البدء المنخفض مع وضع قدم الارتقاء أماماً.

- اجتياز المسافة في ثمان خطوات.

- الإسراع في استقامة الجذع في الخطوط الرابعة.

- تقصير الخطوات الأخيرة الثامنة.

وعلى متسابق 110 م ح أن يعدو من بداية السباق حتى الحاجز الأول في ثمان خطوات حيث تبلغ تلك المسافة 13،72 م أي 15 ياردة، وعلى المتسابق العمل جاهداً لاكتساب أعلى سرعة مكنة في تلك المسافة القصيرة نسبياً، حيث لا يستطيع العداء بلوغ أقصى سرعة إلا حدود 50 -60 مترا وذلك للمستويات العالية، وعلى ذلك يحاول المتسابق زيادة كل من طول الخطوة وترددها في تلك المرحلة القصيرة، ما أمكن ذلك.

إن العدائين الممتازين من متسابقي 110 م ح يمرون الحاجز الأول بعد ثمان خطوات هو الأسلوب الشائع بين أبطال العالم، حيث إن متسابق السبع خطوات، يتميز بطول الخطوات والتي تعمل سلباً على السرعة، ويلجأ إلى استخدام السبع خطوات اللاعبون ذوو الطول المفرط في الرجلين والقامة (د/ بسطويس أحمد، 1997، ص 95-96).

10-6-4/اقتراب بإيقاع ثمان خطوات:

على عدائي الثمان خطوات أن يبدوا السباق بوضع قدم الارتقاء "الرجل الخاطفة" أماماً، حيث الاقتراب ذو إيقاع زوجي، أما إذا كان الاقتراب ذا إيقاع فردي فتوضع قدم الرجل الحرة أماما " الرجل القاطعة" وعلى ذلك فلا نجد اختلافا كبيرا في بداية 110 م ح عنه في بداية 100 م عدو إلا فيما يلي:

-استقامة الجذع سريعاً عند الخطوة الرابعة في حدود 5- 6 أمتار استعداداً لمروق الحاجز الأول.

إن أنسب وضع بداية لمتسابقي الحواجز هو الوضع "متوسط التوزيع" والذي يتميز بأخذ لمتسابق راحته في وضع الاستعداد ومع هذا يتوقف نوع البدء على طول أرجل المتسابق ومرونة الحوض مع ملاحظة الطول النسبي لأرجل عدائي 110 م (بسطويس أحمد، 1997، القاهرة، ص96).

10-6-5/خطوة ومرور الحاجز:

تعتبر خطوة الحاجز من خطوات العدو المبالغ فيها، من حيث الطول، أطول قليلا ومن حيث ارتفاع مركز ثقل الجسم عند مروقه للحاجز فهي، وبذلك يجب على اللاعب أن يتجنب الوثب على الحاجز وبذلك يكون هناك اقتصاد في "زمن" مرور وتخطى الحجز، وعلى اللاعب أن يعي جيدا التكنيك الصحيح لتعدية ومرور الحاجز، وهذا يتأتى إلا باكتساب الإيقاع الخاص بخطوة الحاجز والتي تمر بثلاث مراحل شكل (53) وكما يلي:

أ/ مرحلة الاستناد الأولى.

ب/ مرحلة الطيران

ج/ مرحلة الاستناد الثانية

أ/مرحلة الاستناد الأولى:

1/بداية ونهاية المرحلة: تبدأ بنهاية الخطوة الثامنة ويوضع القدم على الأرض وتنتهي بدفع القدم.

2/الغرض وملاحظات المرحلة: الإعداد لاجتياز الحاجز:

-ربط سرعة الاقتراب بسرعة خطوة الحاجز

-الاستناد والدفع بمقدمة القدم عموديا في اتجاه مركز الثقل.

- مرجع الرجل الحرة المثنية قليلا من الركبة بقوة.

- رفع الكتفين مع مرجحة الذراعين.

-الارتقاء للحاجز للأمام ولأعلى وليس العكس.

على ذلك تبدأ مرحلة الاستناد الأولى بعد الخطوة الثامنة من خطوات الاقتراب وهي خطوة قصيرة نسبيا، حيث توضع مقدمة القدم على الأرض وفي اتجاه العدو بمرونة وعلى مسافة 200 – 230 سم من الحاجز وفي حدود 60%

من طول خطوة الحاجز الكلية والبالغ طولها 320 – 370 سم جدول () بحيث تكون تلك المسافات كافيه لمرجحة الرجل الحرة وحتى تأخذ وضعها على الحاجز.

السباق	طول الخطوة الكلي	المسافة من نقطة الارتقاء و حتى الحاجز	المسافة من الحاجز و نقطة الهبوط
110 م ح النسبة المئوية	320-370 سم 100%	200 – 230 سم 60%	120-140 سم 40%

جدول (12) طول خطوة حاجز 110 مترحواجز

وتنهي مرحلة الاستناد الأولى برفع رجل الارتقاء بقوة وشدة كبيرين للأرض مع تزامن مرجحة قوية من مفصل ركبة الرجل الحرة وذلك في اتجاه الحاجز، وبذلك تعمل العضلات المادة لرجل الارتقاء بالإضافة إلى العضلات العامة على مرجحة الرجل الحرة بحركة قوية وسريعة للمركز الثقل للأمام، وتلك العضلات هي: العضلات المادة للمقعدة، العضلة الألبة العظمي ، و العضلات المأبضي بخلف العظمي ، و كذلك العضلات الباسطة للركبة، العضلات القابضة لمفصل القدم، العضلة التوأمية ، و بذلك تقوم أجزاء الجسم المختلفة كل بعمل خاص و توقيت أمن ما يمكن على الحاجز، موزون حتى تنجز الرحالة التالية الاستناد و بأسرع حيث تعمل الرجل الحرة المرجحة ، بالقطع السريع خلف و لذلك تسمى بالرجل القاطعة، كما تقوم رجل الارتقاء بعملية الخطف السريع فوق الحاجز و لذلك تسمى بالرجل الخاطفة هذا بالإضافة إلى قيام كن من الذراعين و الجذع و الرأس بوظائفهم الخاصة و ذلك في مرحلة الطيران(بسطويس أحمد، 1997، ص 97-99).

ب/مرحلة الطيران:

بداية ونهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة بترك قدم الارتقاء للأرض وتنتهي بهبوط الرجل الحرة مع وضع على الأرض.

1/الغرض من المرحلة: - مرور وتخطيه الحاجز بأقل خسارة في السرعة.

- اشتراك أجزاء الجسم المختلفة للإعداد للهبوط الجيد بعد الحاجز

2/ملاحظات عن المرحلة: - مرجحة الرجل الحرة مثنية أولا للأمام عند وصولها الحاجز.

-ميل الجذع أماماً مع تقارب السيد المرجحة ملامسة قدم الرجل الحرة.

- توازي حدي الكتفين والمقعدة أثناء الطيران وبعده.

- تسحب رجل الارتقاء عند وصول قدم الرجل الحرة لرضة الحاجز.

- القطع السريع للرجل الحرة بعد اجتيازها للحاجز مباشرة.

وبذلك تمثل مرحلة الطيران كلا من شكل الجسم ومار مركز ثقله على الحاجز، وذلك بعد مرحلة الاستناد الأولى وحتى مرحلة الاستناد الثانية حيث يتوقف مروق مركز الثقل على الحاجز في تلك المرحلة على ما يلي:

- ارتفاع مركز الثقل في آخر لحظة من مرحلة الاستناد الأولي شكل () والتي تكلمنا عنها.

- ميل الجذع عند تعدية الحاجز، فكلما مال الجدع للأمام انخفض منحي طيران مركز الجسم.

-حركة الذراعين التوافق مع الرجلين والتي تساعد على اتزان الجسم عند تعدية الحاجز، بالإضافة إلى المساعدة في الجذع للأمام.

إن الشكل الصحيح للجسم على الحاجز "التكنيك الخاص بوضع الجسم" يظهر من خلال وضع الزوايا القوائم بين كل من الجذع و فخذ رجل الارتقاء من ناحية و فخذ رجل الارتقاء و ساقها من ناحية أخرى، مع أخذ الرأس و النظر و ضعها الطبيعي، أما بالنسبة للذراعين فحركتها عادية كما هو في حركات العدو مع المبالغة في تحريك الذراع المقابلة للرجل الحرة للأمام، حتى تكاد ملامسة القدم، أما الذراع الأخرى فتكون في تلك اللحظة منثنيه بجانب الجسم أو للخلف قليلاً للحفاظ على توازن الجسم فوق الحاجز ، ثم تعود الذراع المقابلة من الأمام للخلف و كما في سباحة الصدر.

أما بالنسبة لوضع الرجل الحرة فوق الحاجز، فتكون مفرودة مع انثناء بسيط في مفصل الركبة وحتى لا يتسبب من فردها كاملاً إعاقة ميل الجذع للأمام فيها يؤثر على ارتفاع ثقل الجسم عند تعدية الحاجز، ويساعد في فرد الركبة إطالة العضلات الخلفية للفخذ ومرونة مفصل الحوض، ويعمل انثناء الركبة في المساعدة على أخذ الوضع الجيد عند هبوط القدم على الأرض بعد تخطيه الحاجز (بسطويس أحمد، 1997، ص 99-110).

ج/مرحلة الاستناد الثانية:

1/بداية ونهاية المرحلة:

تبدأ تلك المرحلة بهبوط قدم الرجل الحرة بعد عملية "القطع" خلف الحاجز، وتنتهي برفض الأرض لإنجاز الخطوة الأولى بين الحواجز.

2/الغرض من المرحلة:

- الربط بين خطوة الحاجز والخطوات الثلاث بين الحواجز.

- الهبوط على مقدم القدم.

- مركز الثقل فوق قدم الاستناد.

- دفع نشيط بالقعدة في اتجاه العدو.

- اتجاه الرجل الحرة للأمام وموازي للأرض أثناء المرجحة.

وعلى ذلك تبدأ تلك المرحلة بهبوط قدم الرجل الحرة خلف الحاجز سريعاً ما أمكن وعلى بعد (120 – 140) والتي تمثل 40% من طول الخطوة، فكلما كانت تلك المسافة في حدود النسبة المذكورة فإن هذا يدل على مرور جيد لمركز الثقل في مرحلة الطيران.

- الهبوط على مقدمة القدم وللأمام.

- الهبوط بمرونة وقوة وبدون تشنج في العضلات.

- الربط السريع بين هبوط القدم والخطوة التالية.

- ملاحظة مركز ثقل الجسم لحظة الهبوط في القدم (بسطويس أحمد، 1997، ص 110).

10-6-6/العدو بين الحواجز:

أ/بداية ونهاية المرحلة:

- تبدأ بترك القدم للأرض بعد هبوطها من الحاجز لأخذ أول خطوة بين الحواجز، وتنتهي بنهاية الخطوة الثالثة قبل الحاجز التالي.

ب/الغرض من الجهة:

- تعرض السرعة المفقودة من مرور الحاجز باكتساب سرعة جديدة.

- الإعداد الجيد لمروق الحاجز التالي بأمان.

ج/ملاحظات عن المرحلة:

العمل على اكتساب ما يمكن اكتسابه من سرعة.

- الخطوات متتالية في خط مستقيم.

- إمكانية إطالة الخطوة الأولى.

- إمكانية نقص الخطوة الثالثة.

تسمى تلك المرحلة من مراحل عدو 110 م ح بمرحلة الثلاث خطوات التوقيتية وتكرر تلك المرحلة تبع مرات في السباق، وبذلك فهي من الأهمية بمكان بالنسبة لهذا السباق لاكتساب السرعة وتعويض السرعة المفقودة من جراء تخطى الحواجز، فالحفاظ على السرعة هو ما ينشده، كلما استطاع تخطى الحاجز بسهولة. وعلى ذلك تنجز تلك المرحلة من السباق في ثلاث خطوات بإيقاع موزون، الأولى أقصرها وفي حدود 160- 170 سم، والثانية أطولها وفي حدود 175-200 سم وهي أقرب إلى خطوة العدو العادية، أما الثالثة فقصيرة نسبياً، وفي حدود 185-190 سم.

د/بداية ونهاية المرحلة:

تبدأ تلك المرحلة بعد الهبوط من الحاجز وتنتهي بناهية السباق.

الغرض من المرحلة:

- الوصول بالسرعة إلى أقصى ما يمكن.

ذ/ملاحظات عن المرحلة:

- أخذ الجسم الوضع السليم للعدو.

- زيادة السرعة ما أمكن.

يبدأ المتسابق في إنهاء السباق وذلك بعد تخطى الحاجز الأخير حيث المرحلة الأخيرة والحاسمة من السباق والتي تبلغ حوالي 14،02 م، وفي تلك المرحلة يستطيع المتسابق من زيادة سرعته زيادة مطردة، ولذلك يبذل المتسابق أقصى طاقة حركية ممكنة حتى تتزايد تلك السرعة مرة أخرى والتي فقد جزءاً كبيراً منها أثناء مرور وتخطيه الحواجز العشرة، وعلى ذلك تتوقف سرعة المتسابق في تلك المرحلة على عاملين أساسين هما:

- ما يتميز به المتسابق من جلد سرعة، وجلد سرعة قصوى.

- الحالة التي وصل بها المتسابق لنهاية الساق (تعب أم راحة).

ولذلك يعر ف اللاعب ذو "الفورم الرياضية" العالية بسؤاله بعد إنهاء السباق مباشرة..... هل تستطيع عدو السباق مدو السباق مرة أخرى؟ فإذا كانت إجابته "نعم" فهو في قمة الفورم (بسطويس أحمد، 1997، ص 102-104).

10-7/سباقات حواجز السيدات 400 متر:

مع صعوبة أداء سباقات الحواجز عامة... إلا أن السيدات استطعن وبجدارة التنافس في سباقات المختلفة دوليا في سباقات الحواجز المختلفة دوليا في 400 م ح.

استطاعت المرأة تخوض تلك التجربة وبنجاح كبير، فتكنيك مروق الحواجز بين جميع سباقات الحواجز المختلفة لا يختلف كثيراً في طر ق أدائها وإنجازها.

وبالمقاربة بعدد الخطوات بين الحواجز في كل من سباقي 400 م ح للرجال والسيدات نرى أن السيدات استطعن وبسهولة إنجاز تلك المسافة في 17 خطوة، بينما ينجزها الرجال في 15 خطوة وهي مسافة متساوية، وعلى ذلك يحتاج سباق 400 م ح سيدات كما في سباق 400 م ح رجال إلى تنمية عنصري جلد السرعة وجلد القوة كعنصرين هامين لهذا السباق،

وبذلك تتدرب اللاعبات على تطوير سرعة 400 م، 800م، هذا بالإضافة إلى تطوير جلد القوة (بسطويس أحمد، 1997، ص 116-117).

10-7-1/الخطوات التعليمية لعدو الحواجز:

لصعوبة تعليم الحواجز سواء في المجال المدرسي أو في مجال التدريب بالأندية الرياضية، يجب البدء بعملية التعليم في سن مبكرة جنبا إلى جنب تنمية العناصر البدنية الخاصة كالسرعة والقدرة والمرونة والرشاقة.. حتى يمكن تفادي كثير من الإصابات، وخصوصا إصابات المفاصل مع تعجيل اكتساب التكنيك وما لهما من تأثير إيجابي على سرعة

عملية التعلم (بسطويس أحمد، 1997، ص117).

الصورة تمثل رقم (34) جهاز لعدو الحاجز

10-8/سباقات حواجز للرجال 400 متر:

يختلف سباق 400 م ح عن سباق 110 م ح للرجال باختلاف كل من مسافة السباق ارتقاء الحاجز، فارتفع الحاجز في سباق 400 م ح 91،4 سم، وبسبب هذين الاختلافين، يختلف تبعا لذلك طريقة أداء "التكنيك" الخاص بالسباقين هذا من جهة، ومن جهة أخرى، يحتاج سباق 400 م لتطوير عنصري جلد السرعة وجلد القوة بشكل خاص، هذا بالإضافة إلى تطوير عنصري القدرة الانفجارية والمرونة والرشاقة كقدرات بدنية حركية أساسيه لتسابقي الحواجز عامة.

وعلى ذلك يمكن تقسيم المراحل الفنية للأداء الحركي لسباق 400 م ح رجال إلى ما يلي:

- البدء والاقتراب للحاجز الأول.

- خطوة مروق الحاجز.

- العدو من آخر حاجز حتى نهاية السباق.

تبدأ تلك المرحلة بأخذ وضع البدء (بسطويس أحمد، 1997، ص 103).

1/البدء والاقتراب للحاجز:

تبدأ تلك المرحلة بأخذ وضع البدء وتنتهي بنهاية خطوات الاقتراب والاستعداد لمروق الحاجز.

أ/ الغرض من المرحلة:

- اكتساب أعلى سرعة اقتراب والمتمثلة في تعجيل السرعة.

- الاستعداد الآمن الجيد لمروق الحاجز الأول.

ب/ملاحظات عند المرحلة:

اخذ وضع البدء المنخفض مع وضع قدم الارتقاء أماما للاعبين ذوي الإيقاع الزوجي للخطوات.

- تقتصر الخطوة قبل الأخيرة.

- تقتصر الخطوة قبل الأخيرة.

-تقصير الخطوة قبل الأخيرة.

وعلى ذلك تبلغ مسافة الاقتراب من بداية سباق 400 م ح وحتى الحاجز الأول 40 مترا، حيث حددت من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، وهي مسافة كافة لاكتساب المتسابق أقصى سرعة مكنة، بخلاف الاقتراب في سباق 110 م ح، وعلى ذلك يمكن اجتياز تلك المسافة في 22 خطوة، والقلة من متسابقي 400 ينجزونها إما في 21 خطوة أو 23 خطوة، وعلى المتسابقين الذين يستخدمون الإيقاع الزوجي للخطوات أن يضعوا قدم الارتقاء أماما في «أجهزة البدء" وذلك في بداية السباق، و العكس صحيح لمن يستخدمون الإيقاع الفردي للخطوات ، و حتى لا تتغير قدم الارتقاء عند مرور الحاجز.

وكما في سباقات الحواجز الأخرى يحتاج الاقتراب للحاجز الأول من المتسابق عدم التردد، بالإضافة إلى الجزأة حتى اجتياز ومروقه بإيقاع مقنن مع ربط سرعة خطوات ما قبل الحاجز بخطوة الحاجز.

يتزايد طول الخطوات من بدء السباق حيث تصل في الخطوة الثانية عشرة أو الثالثة عشرة إلى الطول الطبيعي، وعني ذلك يحاول المتسابق الحفاظ على طول الخطوة حتى الخطوة الأخيرة والتي نقل في حدود 15- 25 سم عند الخطوات السابقة لها، وعلى ذلك يتمكن المتسابق من مرور الحاجز الأول على 190- 200 سم وهي مسافة كافية لمرور بطريقة صحيحة (بسطويس أحمد، 1997ص 105).

2/خطوة مرور الحاجز:

أ/بداية ونهاية المرحلة:

تبدأ بنهاية الخطوة الأخيرة من الاقتراب وبداية الرتقاء للحاجز، وتلتهي بهبوط قدم الرجل الحرة واستنادها على الأرض.

ب/الغرض من المرحلة:

-الاعداد الجيد الآمن للحاجز.

-ربط سرعة الاقتراب بسرعتي تحطي الحاجز والعدو بعده.

ج/ملاحظات عن المرحلة:

- ميل الجذع أقل من ميل الجذع في سباق 110 م ح

- ركبة الرجال الخاطفة أقل منها في سباق 110 م ح.

- تفادي القوة الطاردة المركزية عند الجري في المنحى ومروق الحاجز، وعلى ذلك لا يختلف كثيرا الأداء الفني" التكنيك" خاص بعدو الحواجز عامة. (بسطويس أحمد، 1997القاهرة، ص 106).

3/ العدو بين الحواجز:

تبدأ بترك القدم للأرض بعد هبوطها من الحاجز لأخذ أول خطوة وتنتهي بآخر خطوة قبل الحاجز التالي.

الغرض من المرحلة:

- إنجاز المسافة بإيقاع فردى من الخطوات 15 خطوة.

- محاولة التغلب على القوة الطاردة المركزية عند العدو في المنحى.

- التدريب على الارتقاء للحاجز بكلتا القدمين لمواجهة أي ظروف طارئة.

-ربط السرعة المكتسبة من تلك المسافة بسرعة مروق الحاجز.

وعلى ذلك يختلف الإيقاع الزمني بالنسبة لخطوات العدو بين الحواجز في 400 متر حواجز عنها في سباق 110 متر حواجز، حيث الاختلاف في المسافة والحدد لها قانونا 35 م في سباق 400 م ح، 14، 9 في سباق 110 لأمر الذي

الذي يمكن متسابق 400 م ح من اكتساب سرعة في تلك المرحلة من السباق (بسطويس أحمد، 1997، ص 109).

4/العدو من الحاجز الأخيروحتى نهاية السباق:

تعتبر المسافة الأخيرة من سباق 400 م ح والمتمثلة في آخر حاجز وحتى نهاية السباق والتي تبلغ 400 مترا، مرحلة حاسمة بالنسبة للمتسابق حيث يتحدد نتيجة السباق في تلك المرحلة، فكثير من المتسابقين ذوي الخبرة يمكنهم السيطرة على تلك المسافة بنجاح حيث تتطلب تنمية عنصر جلد السرعة وبصورة أساسية، على ذلك مستوى إنجازا لاعب 400 م ح على مستوى إنجازه لسباق 400 م عدوا ..... وهذا كأساسي تدريبي هام، بالإضافة إلى مستوى أدائه الفني لاجتياز الحواجز العشرة و الذي يجب الا يتعدى من 2،5 – 3 ثوان للمستوى المتقدم ، 3-3،5 ثانية بالنسبة لمستوى الناشئين.

والتوزيع الأمثل للزمن على مسار سباق 400 م ح يمكن حسابه كالآتي:

أولا: حساب مستوى إنجاز 400 م ح عدوا ومن ثم حساب المائتي متر الأولى والثانية.

ثانيا: حساب مستوى إنجاز 400 م ح ومن ثم حساب المائتي متر الأولى.

ثالثا: يجب أن يكون الفرق بين 400 م ح عدوا، 400 م ح في حدود... والفرق بين إنجاز المائتين متر الأولى عدوا، حواجز في حدود (بسطويس أحمد، 1997، ص 110).

10-9/العدو في المنحى في سباق 400 م حواجز:

يلاحظ تطبيق مبدأ التضحية بالبدء بحيث تكون الرجل اليمنى هي رجل الارتقاء وتستخدم طوال مسافة السباق حتى يتغلب على قوة الطرد المركزية.

ويحتاج اللاعب لقطع المسافة بين الحواجز في المنحى إلى توافق حركة الرجلين مع حركة الذراعين وميل الجسم للداخل في اتجاه المنحنى (فرج عبد الحميد توفيق، 2004، ص 112، 113).

10-10/ بعض القوانين لسباق الحواجز

10-10-1/القاعدة 163 سباق الحواجز:

1/ المسافات التالية هي بيان للمسافات القياسية:

لرجال: 110 م، 400 م

للنساء 100 م، 400 م

توجد في مسار مجموعة مكونة من عشرة حواجز ترتب طبقاً للجدول التالية (لاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، - مركز الإقليمي، القاهرة، العاب القوي 2024، ص 156).

الرجال

مسافة	ارتفاع الحاجز	المسافة بين خط البداية وأول حاجز	المسافة بين الحواجز	المسافة بين أخر حاجز وخط النهاية
110 أمتار	1،67 متر	13،72 متر	9،14 متر	14،02 متر
400 متر	0،914 متر	45 متر	35 متر	40 متر

جدول رقم (13) يمثل المسافات القياسية للرجال

النساء

100 أمتار	0،84 متر	13،72 متر	9،14 متر	10،5 متر
400 متر	0،762 متر	45 متر	35 متر	40 متر

جدول رقم (14) يمثل المسافات القياسية للنساء

توضح الحواجز في المضمار بحيث تكون قواعدها من ناحية اقتراب المتنافس

2- الصنع:

يصنع الحاجز من المعدن أو أي مادة أخرى مناسبة، في أعلاه عارضة من الخشب أو أي مادة أخرى مناسبة ويتكون من قاعدتين وقائمين يحملان بروازا مستطيل الشكل، ويقويان بواسطة قضيب مستعرض أو أكثر، ويثبت القائمان في نهايتي القاعدة، يصمم الحاجز بحيث إذا أثرت عليه قوة مساوية لوزن لا يقل عن 3،6 كيلو جرام تستطيع قلبه لو وجهت إلى منتصف وأعلى حافة العارضة.

ويمكن تعديل ارتفاع الحاجز لكل سباق ويمكن أيضاً ضبط مقاومته بحيث تظل القوة المطلوبة لقلبه في أي ارتفاع مساوية لوزن لا يقل عن 3،6 كيلو جرام ولا يزيد على 4 كيلو جرامات.

3- القياسات:

تكون الارتفاعات القياسية للحواجز كالتالي (لاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، - مركز الإقليمي، القاهرة، العاب القوي 2024، ص 158):

للنساء:	100 متر	84متر
	400 متر	762متر.
للرجال:	110 أمتار	762متر.
	400 متر	914 متر.

الجدول رقم (15) الارتفاعات القياسية للحواجز

العرض الأقصى للحاجز هو 1،20 متر

الوزن الكلي للحاجز لا يقل عن 10 كيلو جرام.

في كل حالة ونتيجة للاختلافات في الصناعة يسمح بزيادة أو نقص 3 مليمترات عن الارتفاع القياسي.

أ- اتساع العارضة العليا 70 ملليمترا، وسمكها بين 10 -25 ملليمترا ويجب أن تثبت العارضة بإحكام عند نهايتها والحد العلوي يجب أن يكون مستديراً.

ب-يجب أن تخطط العارضة باللونين الأبيض والأسود أو بعض الألوان المتباينة بحيث يظهر اللون الفاتح عند كل حاجز ولا يقل عن 200 ملليمترا في الاتساع.

ج-تجرى جميع السباقات في مسارات، على أن يلزم كل متنافس مساره طوال السباق.

د- المتنافس الذي يسحب قدمه أو رحلة تحت المستوى الأفقي لسطح أي حاجز لحظة تخطيه له أو يثب فوق حاجز في غير مساره أو كان في رأي الحكم أن المتنافس أسقط الحاجز متعمداً، باليد أو بالقدم يعتبر محروماً من السباق.

ذ- غير ما ذكر في (البند 7) من هذه القاعدة فإن اسقاط الحواجز لا يلغي السباق ولا تسجيل الرقم

و- عند تسجيل رقم عالمي يجب أن تتطابق كافة الحواجز مع المواصفات الخاصة بهذه القاعدة.

المحاضرة الحادية عشر:

المعرف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة أهم النواحي الفنية لسباق الموانع.

أسئلة اختياروتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- اذكر المسافات القياسية لمسابقات للموانع؟

2- أذكرعدد الموانع في كل سباق؟

11/النواحي الفنية لسباق المو انع:

تعتبر الموانع من السباقات جري المسافات المتوسطة ذات الحواجز البيتية إلا أن هذا السباق يوجد به المانع المائي الذي يتطلب طريقة خاصة لتعدية بالوثب من فوقه أماما إلى بعد حوض الماء بقدر الإمكان وتصبح المشكل الحركية الرئيسية في جري الموانع هي:

1- مسافة الجري بين الموانع (وهي 78 متر)

2- تخطيه الموانع الطبيعية (وعددها 4 حول المضمار)

3- الوثب فوق المانع المائي (وهو مانع واحد داخل المضمار)

ولا يمثل الجري بين الموانع مشكلة صعبة مثل ما هو في سباق 400 متر حواجز للأسباب الآتية:

1- طول المسافة البينية (بين المانع والآخر)

2- طول مسافة المسابقة (3000متر)

3- انخفاض ارتفاع المانع (95 سم) الذي أتاح فرصة للاعب إلى ضبط توقيت خطوات الجري وكذلك تخطيه الموانع بصورة أسهل ولو أن دقة أداء تعدية الموانع العادية أو المانع تتطلب المحافظة على تثبيت قدم الاتقاء حيث يساعد ذلك على دقة الأداء وكذلك سهولتها والاحتفاظ – كلما أمكن- بعدد ثابت ومحدد من هذه الخطوات في توقيت متناسب مع سرعة الجري الذي تقطع به المسافة (بن قناب الحاج، بن سي قدور حبيب، 2021، ص126).

11-1/ أولا البدء:

يتخذ لاعب الموانع طريقة البدء من (البدء العالي) استعداد للانطلاق كما هو المتبع في سباق 3000 م ويلاحظ طريقة تقدمه واحتلاله لمركز متقدم للوصول إلى المانع الأول في أقصر وقت بحيث يصل للمانع في توقيت ومكان مناسب يستطيع منها تعدية المانع بشكل سليم وأداء صحيح (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص56).

11-2/ تعدية المانع العادي:

إن القواعد الموضوعة لهذا السباق القانونية للمانع أتاحت الفرصة للتصرف في تعديتها بالإضافة إلى أثر طول المسافة على توزيع الجهد المبذول في خطوات الجري وكذلك فيما يمكن بذله في تخطيه المانع مع الاقتصاد في الجهد ومن ذلك ظهرت الأشكال الآتية لحركة التعدية:

1- تعدية المانع دون ملامسته بالأسلوب الذي يتخطى به العداء الحاجز في سابق 400 متر حواجز وهو يتطلب تدريبا جيدا ومستوى عال من العدائين.
2- تعدية المانع مع الارتكاز عليه بقدم الرجال الحرة حيث توضع فوق المانع لتساعد في تعديته دون الحاجة إلى الارتفاع بقوة كبيرة مع الاقتصاد في الجهد وتمشيا مع سرعة الجري وتأمين الاصطدام به حيث يمثل هنا خطوة كبيرة.

الصورة رقم (35) تمثل تعدية

3- تعدية المانع مع الاستناد على أحد اليدين للاقتصاد في القوة المطلوبة للارتقاء لتعدية المانع دون تعرض العداء للاصطدام به - وهذه الطريقة قليلة الاستخدام ولا يقوم بها العدائين المبدئين وفي جميع هذه الحلات يرتبط تعدية المانع فيها بسرعة الجري التي يكون عليها العداء وضبط خطوات حتى يمكن تحديد القدم (الارتقاء والحرة) على مدى مسافة السباق كلها حتى لا يتعرض إلى مواجهة تعطيل في سرعته عند مواجهة المانع الأمر الذي يتأثر به الزمن الكلي لمسافة السباق (بن قناب الحاج، بن سي قدور حبيب، 2021، ص 127).

تعتمد طريقة تعدية المانع العادي على مستوى تدريب اللاعب وقدراته البدنية من حيث السرعة وقوة عضلات الرجلين، كذلك يعتمد على طول اللاعب ويستطيع اللاعب تعدية المانع بأكثر من طريقة وهما:

11-2-1/الطريقة الأولى:

وفيها يتم تعدية المانع بنفس طريقة تعدية الحواجز في سباقات الحواجز، ولكن هذه الطريقة تحتاج إلى تدريب شاق حيث أن اللاعب يواجه عامل نفسي وهو الخوف من المانع لما يتميز به من صلابة وقوه ومواصفات مختلفة عن الحاجز، فإذا أصطدم اللاعب بالمانع حتما سيسقط على الأرض أو يصاب كون المانع لن يتحرك من مكانه الكبير الذي يصل إلى 100 كجم.

11-2-2/الطريقة الثانية:

وفيها يطأ اللاعب يقدم الارتقاء فوق المانع ويقوم بتمرير الرجل الحرة للأمام ليتابع خطواته وتعتبر هذه الطريقة هي انسب طريق التغذية الرجل الحرة للأمام ليتابع خطواته وتعتبر هذه الطريقة هي انسب طرق التعدية للمانع وأكثرها أمانا وربما يعيب هذه الطريقة هو تأخير الزمن بسبب ارتكاز اللاعب على المانع لفتره زمنية.

11-2-3/الطريقة الثالثة:

وفي هذه الطريقة يقوم اللاعب بتعدية المانع كما هو في طريقة تعدية الحواجز بالإضافة إلى وضع يده المقابلة للرجل المتقدمة على المانع لتساعده في التخطيط وكذلك يعيب هذه الطريقة تأخير الزمن للفترة التي يضع بها اللاعب يده على المانع.

11-3/ الجري بين الموانع:

يقوم اللاعب بالجري بين الموانع بنفس طريقة الجري العادي مع ملاحظة أن يحاول اللاعب الاحتفاظ دائما بموقع متقدم حتى لا يحدث ازدحام على المانع مما يعوق اللاعب في استخدام الطريقة المناسبة له في تعدية المانع، ويلاحظ اللاعب أن بجهاز في حالة عدم الهبوط بشكل صحيح من حيث المسافة بعد المانع (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص148).

11-4/ تعدية المانع المائي:

يعتبر مرحلة تعدية المانع من المراحل المهمة في سباق الموانع ويتطلب من اللاعب إعداد بدني وفني خاص، حيث يتطلب قوة عضلات رجلين وسرعة توافق عضلي، ويتم تعدية المانع بأن يضع اللاعب قدم رجل الارتقاء فوق المانع ليأخذ خطوة طويلة للأمام في الحفرة ليتوالى الجري بعد ذلك، ويلاحظ آلا يرتفع اللاعب للوثب للأمام حتى لا يختل اتزانه وحتى لا تطول فترة الطيران وبالتالي الزمن.

ويلاحظ أن يكون مرور مركز ثقل الجسم في شكل قوس للأمام دون حدوث انخفاض أو ارتفاع في خط سير مركز الجسم. (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص149).

الصورة رقم (36) الوثب فوق المانع المائي

11-5/ الوثب فوق المانع المائي:

ويعتبر المانع المشكلة الكبرى في السباق بما تطلبه من جهة واتقان حركي كما يلي:

1- دقة الوصول إلى المكان المناسب للارتقاء نحو المانع بالقدم المناسبة بالبعد المناسب للارتقاء.
2- ارتفاع الركبة للرجل الحرة مع الميل أماما بالجذع حتى يساعد ذلك في وضع القدم فوق العرضة العليا للمانع المائي.
3- الوثب أماما عاليا لوضع القدم فوق العارضة العليا للمانع المائي ويوجد في ذلك احتمالين:

أ) وضع باطن القدم على العارضة لإتاحة الفرصة أن يصبح مشط القدم فوق الحافة الأمامية ليكون الدفع أكبر ما يكون إلى الأمام في تخطي المجال المائي.

ب) وضع مشط القدم للحصول على زاوية أعلى عند الوثب أماما لتعدية المجال المائي والمراحل الحركية التي تشملها تعدية المانع هي:

1- **قبل المانع:** حيث يتطلب الامر ضبط مكان الارتقاء والوثب أماما عاليا لوضع القدم الحرة على عارضة المانع للحصول على مقدار مناسب مع الدفع في اتجاه الحاجز من الارتكاز الخلفي.

2- **فوق المانع:** حيث يضع العداء قدم الرجل الحرة على المانع مع انثناء في الركبة بالقدر المناسب لاتزان الوضع وأيضا انثناء الجذع أماما حتى يقع مركز ثقل مركز الجسم فوق الارتقاء وبالتالي يقلل مقدار الإعاقة في الارتكاز الامامي فينتج عنه فقدان الاندفاع امام بالقدر المناسب لنقل الجسم اماما لبدء الارتكاز الخلفي مع عدم فقد كبير للسرعة و يساعد ميل الجدع اماما و مرجحة الذراعين اماما في تقليل المقدار الني يقابله العداء في الإعاقة بسبب طول مسافة و مقدار العجلة التقصيرية الناتج من وضع القدم على المانع اماما يؤدي الى زيادة عزم الدوران الساب المطلوب التغلب عليه.

وبانتهاء مرحلة الارتكاز الامامي فوق المانع يبدأ الارتكاز الخلفي بمد الركبة ودفع عارضة المانع بالقدم ومع ارتفاع المانع تتاح للاعب مسافة عجلة متزايدي كبيرة تساعد في دفع العداء بقوة إلى الأمام لتفادي السقوط في ميل ومرجحة الراعين.

3- **ما بعد المانع:** وهي مرحلة الطيران في الهواء التي نعقب دفع المانع وهي مرحلة الانتقال ما بين الارتكاز على المناع والاستعداد للارتكاز لخطوة الجري ما بعد الهبوط وتقوم الذراعين باستكمال مرجحتهما أماما وكذلك الرجل الدافعية للمانع ويمكن هنا مناقشة الاستعداد للهبوط بأن يكون بمثابة الخطوة طويلة مع الاحتفاظ بركبة الرجل الأمامية عاليا إلى أن يقترب قوس الطيران من الانتهاء لتميد استعداد لوضع القدم على الأرض (بن قناب الحاج، بن مي قدور حبيب، 2021، ص 128-129).

11-6/ الجري من المانع الأخير حتى خط النهاية:

بمجرد هبوط اللاعب من فوق الحاجز الأخير يبدأ في تزايد السرعة وطول الخطوة بتجميع كل قواه ليصل إلى خط النهاية في أسرع وقت محققا مركز متقدم وزمن جيد (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص149)..

الصورة رقم (37) يمثل تعدية المانع

11-7/ قانون المنافسة:

11-7-1/القاعدة 169: المسافات القانونية 2000م، 3000م، تكون المسافات القياسية كما يلي (لاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، 2024، ص 160-170):

1- يجب أن يتضمن سباق الـ 3000 م موانع 28 وثبة و7 قفزات على المانع المائي، وسباق 2000 م موانع 18 وثبة مانع طبيعي و 5 وثبات للمانع المائي، بحيث اذا كانت حفرة المانع للداخل من المنحى، فيتوجب على المتسابق ان تكون البداية قبل خط النهاية الرسمي و يكون المانع الثالث هو اول مانع يجتازه المتسابق بعد الانطلاق(أي الدورة الاولي من السباق يكون المانعين الأول و الثاني مرفوعين من مجال الركض و في الدورات اللاحقة (أي الدورة الثانية و ما بعدها) يوضع المانعين الأول و الثاني ليكون عدد الموانع خمسة الى نهاية السباق).

2- يجب أن يكون ارتفاع الموانع لسباقات الرجال 0،914 م وللسيدات 0،762 م ولا يقل طوله عن 3،94 م ويجب أن يكون الجزء العلوي من عارضة الحاجز وكذلك الموانع المائي 12.7 سم ومساحة مقطعه 12،7 وكذلك المانع المائي بعرض 3،66 م ويجب أن يثبت بإحكام إلى الأرض بحيث لا يمكن تحريكه أفقاً ويجب أن تخط العرضة العليا للمانع باللونين الأبيض والأسود أو أي لونين آخرين متباينين بحيث يكون اللون الفاتح في طرفي العارضة بعرض 22،5 سم على الأقل، ويجب أن يتراوح وزن المانع ما بين 80 كغ -100كغ.

3- كما يوصى بأن لا يقل عرض المانع الأول في السباق عن 5 م.

4- يجب أن يكون طول الحوض المائي بما في ذلك الحاجز 3،66 م ويجب أن يكون عرض الحوض المائي 3،66 م، ويجب تغطية قاع الحوض المائي بالترتان (مادة صناعية) أو اللباد وان يكون ذو طبقة سميكة تحقيق سلامة المتسابقين عند الهبوط وبحيث تسمح لمسامير أحادية الجري أن تمسك بها بطريقة مقبولة وعند بداية السباق يجب أن يكون مستوى الماء في مستوى سطح المضمار وفي حدود فارق 2 سم.

5- يتضمن سباق 3000 م موانع 5 قفزات على الموانع في كل لفة، بحيث تكون القفزة الرابعة فوق حفرة الماء، ويجب أن توزع القفزات بالتساوي بحيث تكون المسافة بين القفزات خمس (5/1) الطول الكامل للفة الواحدة.

6- في سباق 3000 م موانع لا تتضمن المسافة من خط البداية إلى بداية اللفة الأولي أي قفزات وتستبعد الموانع حتى دخول المتنافسين اللفة الأولي.

7- يتضمن سباق 3000 م موانع 5 قفزات موانع في كل لفة بحيث تكون القفزة الرابعة فوق حفرة الماء، ويجب أن توزع القفزات بالتساوي بحيث تكون المسافة بين القفزات خمس (1/5) الطول الكامل للفة الواحدة.

8- يتضمن سباق 3000 م موانع لا تتضمن المسافة من خط البداية إلى بداية اللفة الأولى أي قفزات، وتستبعد الموانع حتى دخول المتنافسين اللفة الأولى.

9- يكون عرض المانع الأول لا يقل عن 5 أمتار، وطول المانع الثاني والثالث والرابع هو 3،96م.

10- طول وعرض الحوض المائي بما في ذلك المانع هو 3،66 م.

11- تخطط العرضة العليا باللونين الأبيض والأسود أو أي لونين آخرين متباينين بحيث يكون اللون الناتج في طرفي العارض 22،5 سم على الأقل.

12- يزن كل مانع ما بين 80 كلم – 100 كلغ وتكون القاعدتين اللتان على جانبي كل مانع ما بين 1،20 م 1، 40 م.

13- يوضع المانع على المضمار بحيث تكون المسافة 30 سم من العارضة العليا (مقاسه من الحد الداخلي للمضمار) داخل الميدان.

14- يكون الماء في مستوى سطح المضمار وعند نهاية المانع بعمق 70 سم ولمسافة 30 سم ومن هذه النقطة يتدرج عمق القاع بانتظام لأعلى حتى مستوى المضمار عند النهاية البعيد من الحوض المائي.

15- يجب أن يكون الحوض المائي مثبتاً جيداً أمام الماء على أن يكون بنفس ارتفاع الموانع الأخرى في السباق ولتامين هبوط سليم للاعبين يغطي قاع حفرة الماء من الناحية البعيدة بمادة مناسبة بعرض 3،66 متر وطول 2،50 مم تقريباً.

16- يجب على كل لاعب أن يمر فوق أو عبر الماء وأي متنافس تطأ قدمه على أحد جانبي أو يسحب قدمه أو رجله تحت المستوى الأفقي لسطح المانع لحظة تخطيه له يلغي سباقه مع مراعاة القاعدة يحق للمتنافس أن يتخطى أي مانع بأي أسلوب كان.

ملاحظة1: يجب أن يكون عمق الحوض المائي بالقرب من المانع 70 سم وذلك على بعد 30 سم تقريبا من الحاجز ويجب أن يتدرج عمق القاع بانتظام لأعلى حتى مستوى المضمار عند الطرف الأخر من الحوض المائي.

17- يجب على كل متسابق أن يمر فوق أو عبر الماء كما يتم استبعاد أي متسابق في الحالات التالية:

(أ) إذا لم يجتاز أي مانع.

(ب) إذا خطى المتسابق جانب واحد أو أي جانب آخر من الماتع المائي.

ملاحظة2: يمكن للرياضي اجتياز المانع بالطريقة التي يرغب بها فيما عدا القواعد التي تحدد طريقة الاجتياز.

مثال توضيحي للأبعاد والسباق 3000 متر موانع

المسافات	الدورة 390 م	الدورة410 م
- المسافة بين خط البدء إلى بداية أو دورة التي تجري بدون وثب	270م	130 م
المسافة بين بداية أول دورة وأول مانع	10	10
المسافة من أول مانع إلى المانع الثاني	78	82
المسافة من ثاني مانع إلى المانع الثالث	78	82
المسافة من ثالث مانع إلى المانع المائي		

المسافة من المانع المائي إلى المانع الرابع	78	82
المسافة من مانع الرابع إلى خط النهاية	78	82
المسافة المقطوعة في 7 دورات	68	72
المسافة الكلية للسباق	2730 م	2870 م
	3000 م	3000م

جدول رقم (16) يوضح للأبعاد والسباق 3000 مترمو انع

المحاضرة الثانية عشر: دفع الجلة

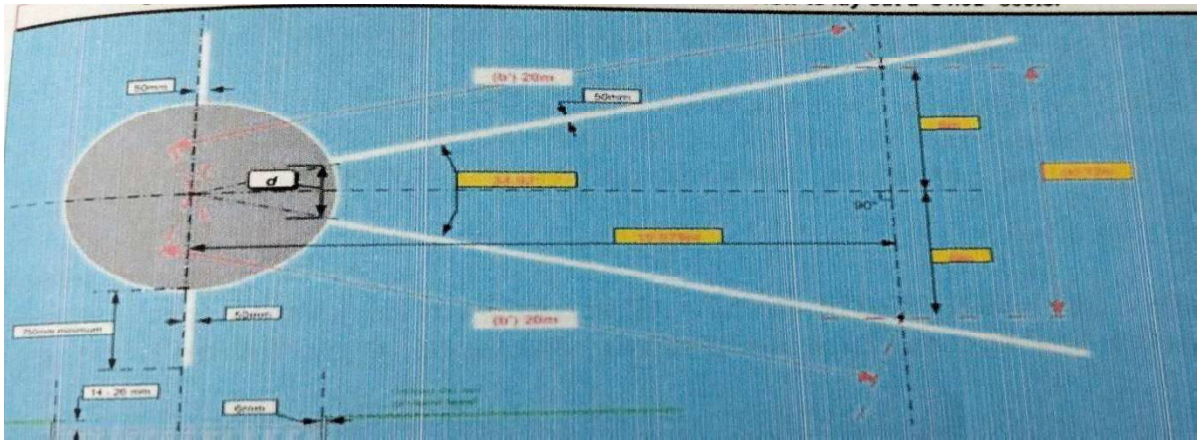
- ✓ المعرف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:
- ✓ معرفة أهم النواحي الفنية لدفع الجلة.
- ✓ معرفة أهم العضلات العامة في دفع الجلة.

أسئلة اختيار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1-كيف يتم الإحماء عند منطقة المنافسة؟

1- كيف يتم ترتيب المتسابقين في المنافسة؟

12/دفع الجلة



الصورة رقم (38) تمثل مسلك دفع الجلة

تعتبر مسابقة دفع الجلة من المسابقات التي تحتاج إلى مواصفات خاصة في لاعبيها حيث يتميز لاعب الجلة بالطول ليحقق على أساسه قاعدة كلما ارتفعت نقطة التخلص كلما طالت مسافة الرمي، كما يمتاز لاعب دفع الجلة بزيادة الحجم أو الوزن الثقيل، حيث أن زيادة الكتلة لدى الاعب تمكن من التغلب على المقاومة بسهولة وهي وزن الجلة، ولا يعني ذلك ان لاعب دفع الجلة يفتقد الرشاقة والسرعة والمرونة، فالدوران والزحف يحتاج إلى لاعب دفع يتميز بسرعة ورشاقة وكذلك مرونة.

النواحي الفنية لدفع الجلة: 12-1/

12-1-1/ المسك والقبض على الجلة.

12-1-2/ حمل الجلة.

12-1-3/ وقفة الاستعداد.

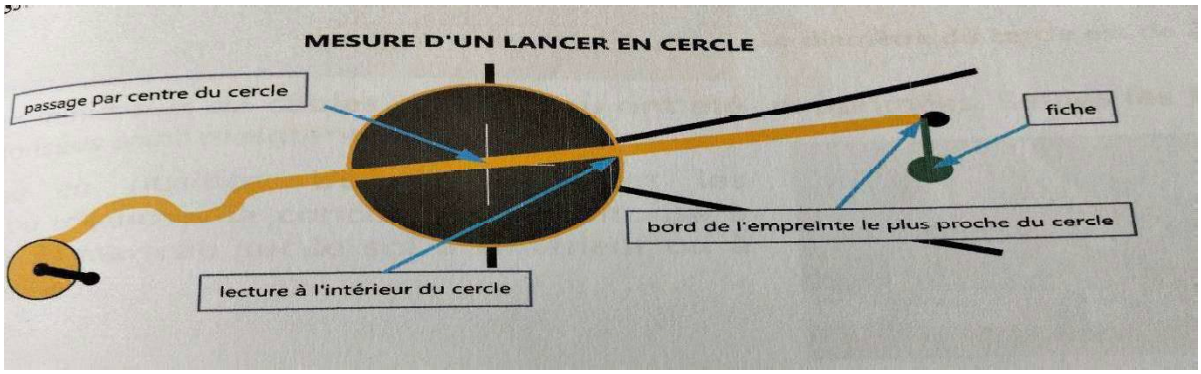
12-1-4/ التحفيز (التكرار).

12-1-5/ الزحف.

12-1-6/ الدفع.

12-1-7/ التخلص.

12-1-8/ الاتزان.



الصورة رقم (39) تمثل دائرة دفع الجلة

12-1-1/ المسك والقبض على الجلة

يقبض على الجلة بثلاث طرق تناسب طول أصابع الشخص وحجم اليد:

أ- اللاعب الذي يتميز بالأصابع الطويلة: يكون مسك الجلة بحيث تكون الثلاثة أصابع السبابة والوسطى والبنصر خلف الجلة مباشرة بينما الابهام والصغير يقومان بسند الجلة من الجانبين.

ب- اللاعب الذي يتميز بالأصابع الصغيرة وحجم اليد صغيرة وحجم اليد صغير ة تكون اليد ة الأصابع منتشرة حول الجلة وترتكز الجلة على اليد بكاملها.

ج- اللاعب الذي يتميز بالأصابع الصغير وحجم اليد متوسط تكون الأصابع منتشرة حول الجلة بينما ترتكز الجلة على قمة راحة اليد (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص19).

12-1-2/حمل الجلة:

بعد المسك والقبض على الجلة تحمل الجلة بحيث تكون وضع اليد أسفل الذقن وفوق عظمة الترقوة بحيث تكون الأصابع خلف الجلة والابهام اسفلها ويكون العضد متباعد عن الجذع يصنع زاوية40° مع الجذع.

12-1-3/ وقفة الاستعداد:

وضع الرجلين: يقف اللاعب بحيث تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض ومشط القدم الخلفية بمحاذاة كعب القدم الأمامية ويحمل مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية التي يكون مشطها ملاصق لحافة الدائرة والقدم بكاملها على بكاملها على الأرض، بينما ترتكز القدم الخلفية على المشط (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص20).

وضع الذراعين: 12-1-4/

الذراعين الحاملة للجلة وفيها يصنع العضد زاوية 45° من الجذع بينما الذراع الحرة توضع أما أن تكون أمام الجسم ممتدة بارتخاء أو مرفوعة أعلى الرأس وكذلك بارتخاء أو توضع بحيث يوجد انثناء في المرفق بحيث تقترب اليد من الرأس.

12-1-5/ التحفيز أو التكور:

وهو الوضع الذي يتخذه اللاعب ليبدأ منه حركة الزحف وقد يكون الوضع في شكل تكور أو ميزان أمامي غير كامل.

حيث يقوم اللاعب بالميل للأمام بحيث يخرج الجذع خارج دائرة الرمي للعمل على أطاله ممر او خط الرمي ثم تثني ركبة الرجل الأمامية مع سحب ركبة الرجل الخلفية للأمام ويزداد انحناء الجذع للأمام ليأخذ الجسم شكل تكور استعداداً للزحف ويقو م شكل المكور بمقام الزنبرك.

12-1-6/الزحف:

ويبدأ بدفع الرجل الخلفية للخلف و بقوة ولأسفل في نفس الوقت الذي تمتد فيه الرجل الأمامية مع ارتفاع الجذع ليستقيم ليصنع زاوية 90° من الرجل الأمامية و مع حركة رد الفعل للرجل الخلفية المندفعة للخلف ولأسفل نبدأ الزحف على كعب الرجل الأمامية للخلف حيث يصل القدم إلى منتصف الدائرة بحيث يشير المشط للداخل و يتوق زحف الرجل الأمامية للخلف حيث يصل القدم إلى منتصف الدائرة بحيث يشير المشط للداخل و يتوقف زحف الرجل الأمامية بهبوط قدم الرجل الخلفية على الأرض وعلى المشط الذي يشير للخارج أيضاً وقريب من حافة الدائرة الأمامية و هنا يصل الجسم بحيث يكون على استقامة الرجل الخلفية و الظهر مواجه تقريباً مقطع الرمي و الرجل الامامية مثنية من الركبة استعداداً لمرحلة الدفع (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص21).

الدفع: 12-1-7/

من وضع الاستعداد للدفع المكمل لمرحلة الزحف السابقة اللاعب بعملية المد الدوراني وفيه الرجل الأمامية مع دورانها على المشط في نفس اللحظة يدور الحوض في اتجاه الرمي ليسقط اسفل الكتفين و يستمر مد الرجل الامامية لينتقل الجسم من فوقها في اتجاه الرمي ليسقط اسفل الكتفين ليستمر مع دوران الرجل الخلفية الملاصقة للوحة الإيقاف ليواجه مشطها مقطع الرمي و هنا ينتقل مركز نقل الجسم ليكون فوق الرجل الخلفية و في أثناء هذه الحركة يتم الدفع بقدم الرجل الأمامية للأرض لينتقل الحركة إلي الجذع فالذراع الدافعة مع مساعدة الرجل الخلفية في الدفع ليلتقي دفع الرجلين مكونين محصلة دفع واحدة و مع انتقال قوة الدفع من القدمين للساق فالفخذ و الحوض و الكتفين مساندة مع دوران الحوض السريع في اتجاه الرمي كل هذه القوى تتجمع في الذارع و التي تمتد في اتجاه الرأس و بزاوية 45° لتنطلق الأداة تركة آخر في اليد و هي الأصابع(فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص22-23).

12-1-8/الاتزان:

بعد الانتهاء من عملية الدفع وبتأثير قوة القصور الذاتي يضطر اللاعب للاندفاع خلف الأداة وإذا تم ذلك سيخرج اللاعب من الدائرة وبالتالي تحسب له محاولة فاشلة ولذلك يتحتم على اللاعب حفظ اتزانه ولكي يتم ذلك يتطلب من اللاعب تبديل وضع الرجلين في مكانهما ومرجحة الرجل الخلفية للخلف اتزان مع ثني الرجل الأمامية لخفض مركز الثقل بينما تعمل الذراع الحرة على حفظ اتزان الجسم مع قيام اللاعب بعمل وثبات متتالية على قدم الرجل الأمامية (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص23).

الصورة رقم (40) يمثل الاحماء في دفع الجلة

12-2/ العضلات العامة في دفع الجلة:

12-2-1/ اربط الرسغ.

12-2-2/ اربطة اليد

12-2-3/ العضلة الدالية

12-2-4/ العضلة المنحرفة الربعة.

12-2-5/ العضلة العريضة الظهرية وتقوم بشد الذراع للخارج.

12-2-6/ الصفات القطني الظهري.

12-2-7/ العضلة الاليبة العظمي وهي تحافظ على بقاء الجسم منتصباً.

12-2-8/ العضلة ذات الرأسين الفخذية وتقوم بقبض الساق.

12-2-9/ صفاقات مفصل الركبة.

12-2-10/ أوتار مفصل الركبة

12-2-11/ التوأمية

12-2-12/ وتراكليس

12-2-13/ العضلة المقربة لإبهام القدوم

12-2-1/ اربطة الرسغ:

وظيفتها: ثني الرسغ وتثبيت الرسغ.

اربطة اليد: 12-2-2/

وظيفتها: تساعد في ثني وكب الساعد (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص28).

العضلة الدالية 12-2-3/

وظيفتها: تبعيد العضد (20° - 90°) (الالياف الوسطى)، ثني العضد (الالياف الامامية).

12-2-4/ العضلة المنحرفة المربعة:

- وظيفتها: رفع الترقوة وتقريب الكتف وتدوير الكتف إلى أعلى ورفع أو خفض الكتف وبسط الرأس وتشترك مع العضلة المنشارية الامامية في رفع العضو فوق الرأس.

العضلة العريضة الظهرية: 12-2-5/

- -وظيفتها : بسط العضد وتقريب العضد وتدوير العضد للجهة الانسية وسحب العضد إلى الخلف و إلى الأسفل لكي تساعد في سحب الجذع إلى الأعلى و للأمام و السحب للأعلى و يمكن ان تستعمل لتحريك الحوض في حالة وجود شلل في الأطراف السفلى.

12-2-6/ الصفات القطني الظهري:

-وضيفتها : ثني الفخذ و تدوير الفخذ للجهة الانسية (في بداية مرحلة الثني) و ثني الجذع إلى الأمام و الثني الجانبي للعمود الفقري.

العضلة الالبية الكبرى: 12-2-7/

وظيفتها: بسط الفخذ وتدوير الفخذ للجهة الوحشية وبسط الجذع على الطرف السفلي (القيام من وضع الجلوس).

12-2-8/ العضلة الالبية الوسطى:

وظيفتها: تبعيد الفخذ وتبعيد الجذع من الطرف السفلي (أثناء المشي) (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص29)

العضلة الالبية الصغرى: 12-2-9/

وظيفتها: تبعيد الفخذ وتدوير الفخذ للجهة الانسية (الالياف الامامية) وتبعيد الجذع عن الطرف السفلي.

الحيز الخلفي ذات الرأسين الفخذين وتقوم بقبض الساق:

-وظيفته : ثني الساق و بسط الفخذ و تدوير للجهة الوحشية على الفخذ أو تدوير الحوض و الفخذ للجهة الانسية على الساق.

12-2-10/ صفاقات مفصل الركبة:

وظيفتها: تبعيد الفخذ وتدوير الفخذ للجهة الانسية عندما تكون الساق مثنية فقط (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، ص30).(

12-3/ القواعد الفنية لمسابقات الميدان (لاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، 2024، ص 221- 224):

12-3-1/ القاعدة 188: قانون دفع الجلة:

1- ينبغي أن يتم المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة وذلك وفق القاعدة (142-8) و التي تنص – " يتنافس المتنافسون حسب الترتيب بحيث يمكن وضع أسمائهم في البرنامج للترتيب نفسه في المتنافسات التأهيلية عذا الوثب العالي والقفز بالعصي يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات.

والمتنافس الذي يحقق مستوى التأهيل المطلوب لا يسمح له بالاستمرار في المنافسة التأهيلية وبعد انتهاء المنافسة التأهيلية يجب أن يكون ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم في المنافسة بواسطة قرعة جديدة.

2- "أ" إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية ينبغي أن يمنح كل منافس ثلاث محاولات كما يمنح المتنافسون الثمانية الذين حصلوا على أفضل المستويات محاولات إضافية.

"ب" و في حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح أي متنافس مشترك في العقدة المحاولات الثلاث الإضافية.

"ج" إذا كان هناك ثمانية متنافسين أو أقل فينبغي أن يمنح كل منهم 6 محاولات وفقا للقاعدة (130- 2) والتي تنص في المباريات التي تنظم بين الأعضاء يمكن أن ينفص عدد المحولات في مسابقات الوثب والرمي تبعا لرغبتهم على أن يتم هذا النظام قبل اللقاء.

3- يمكن لكل متنافس بأداء محاولتين للتمرين على الأكثر في مكان المنافسة ويتم النداء علهم بالاسم تبعا لترتيب القرعة تحت أشرف القضاء.

4- بمجرد بدء المنافسة فلا يسمح للمتنافسين باستخدام الدائرة أو الأرض داخل المقطع بغرض أداء محاولات للتمرين سواء كانوا مستخدمين الأدوات أو بدونها.

5- تتم عملية الدفع من الدائرة كما يجب أن يبدأ المتنافس الدفع من وضع الثبات يسمح للمتنافس بلمس الإطار الحديدي ولوحة الإيقاف من الداخل.

6- ينبغي أن تدفع الكرة الحديدية من الكف بيد واحدة وفي الوقت الذي يأخذ فيه المتنافس وضع الوقوف داخل الدائرة لبدء الدفع ينبغي أن تلامس الكرة الحديدية الذقن أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل هذا الوضع اثناء عملية الدفع، أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل هذا الوضع اثناء عملية الدفع، جب عدم ارجاع الكرة الحديدية خلف خط الكتفين.

7- "أ" لا يسمح بأي تحايل من أي نوع مثل ربط أصبعين معا أو أكثر برباط من شأنه مساعدة المتنافس على الدفع ان استخدام الرباط على اليد لا يسمح به الا في حالة تغطية قطع مفتوح أو جرح.

"ب "لا يسمح باستخدام القفازات.

"ج" من أجل الحصول على قبضة أفضل يسمح للمتنافسين باستخدام مادة مناسبة على أيديهم فقط.

"د" من أجل حماية العمود الفقري من الإصابة يمكن للمتنافس ارتداء حزام من الجلد أو من أية مادة مناسبة.

8- تعتبر الرمية فاشلة إذا أخطئ المتنافس داخل الدائرة وشعر في أداة الرمية ثم لمس أي جزء من جسمه الأرض خارج الدائرة أو المسطح العلوي لحد الدائرة أو لوحة الإيقاف أو الدائرة أو خطأ في أطلاق الكرة الحديدة اثناء أداء أي محاولة.

9- دون مخالفة الشروط السابقة وأثناء اجراء المحاولة يمكن للمتنافس إيقاف محاولته التي بدأها كما يمكن وضع الأداة داخل الدائرة أو خارجها ويمكن الخروج من الدائرة وفق لما هو موضح بالبند رقم (12) الذي ينص على العودة إلى وضع الثبات لبدء محاولة جديدة.

ملحوظة:

كل التحركات المسموح بها في هذه الفترة ينبغي أن تكون من خلال الزن المسموح به أداء المحاولة في بالقاعدة (142) بند (4).

التأخير: المتنافس الذي يؤخر محاولته في أحد مسابقات الميدان دون عنر مقبول يعرض نفسه لعدم احتساب هذه المحاولة وتسجل باعتبار ها محاولة فاشلة وترك هذه المسألة للحكم لتقرير ما هو العنر غير المقبول واضعاً في اعتباره كل الظروف.

إذا كان التأخير في أي وقت خلال السباق يمنع من أخذ المحاولات التي تم أداؤها وعلى القاضي مسئولية تنبيه المتنافسين ان كل شيء معد لبدء محاولته والمدة المسموح لهذه المحاولة ستبدأ من تلك اللحظة.

إذا انتهي الوقت المحدد بمجرد بداية التسابق في أداء المحاولة تعتبر المحاولة صحيحة ولا تلغى.

الأزمنة التالية يجب ألا تزيد عادة على التالي:

- يجب ان تقاس مسافة كل دفعة بعد أدائها مباشرة من أقرب علامة احدثته سقوط الأداة حتى الحد الداخلي المحيط الدائرة وعلى امتداد الخط الواصل من العلاقة التي احدثها الأداة حتى مركز الدائرة.

- يجب على المتنافس عدم مغادرة الدائرة الا بعد أن تلمس الأداة الأرض وعند مغادرة الدائرة يجب أن يكون أول اتصال بالجزء العلوي للإطار الحديدي الأرض خارج الدائرة من خلف الخط الأبيض بالكامل والمرسوم خارج الدائرة والذي يمر نظريا بمنتصف مركز الدائرة.

- يجب إعادة الأدوات محمولة الى الدائرة دون زميها.

12-3-2/ القاعدة 189 الشروط العامة:

أ/الإحماء عند منطقة المنافسة:

1-عند منطقة المنافسة وقبل بدء المسابقة، يحق لكل متسابق ممارسة محاولات تجريبية، وفي حالة مسابقات الرمي، تتم المحاولات التجريبية تبعاً للقرعة ودائماً تحت إشراف القضاة، وبمجرد بدء المنافسة لا يحق للمتسابقين استخدام الأدوات لغرض التمرين.

ب/ العلامات الضابطة:

2-(أ) في جميع مسابقات الميدان والتي يستخدم فيها طرق الاقتراب، يسمح بوضع العلامات المخصصة من قبل اللجنة المنظمة على جانب الرواق المخصص للاقتراب، كما يمكن استخدام شريط لاصق.

(ب) للرميات التي تأديتها من الدائرة يمكن للرياضي استخدام مؤشر واحد فقط هذا المؤشر يمكن ان يوضع فقط على الأرض في المنطقة التي خلف او قرب الدائرة مباشرة، هذه المؤشرات يجب ان تكون مؤقتة وتوضع فقط عند أداء الرياضي لمحاولته كما لا يجوز وضع المؤشر بطريقة تعيق مشاهدة القضاة.

ج - ترتيب المنافسة:

3- ينبغي أن يتم ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم بالقرعة، وإذا كان هناك دور للتأهيل يجب عمل قرعة جديدة للنهائي.

4- الجدول يتم ترتيب المتسابقين للحصول على المراتب الثالثة في دفع الجلة:

	1er	2eme	3eme	4eme	5eme	6eme	MP	Clas
A	9,74	8,60	8,50	8,79	7,43	x		
B	8,50	8,79	x	x	8 ,55	9,74		
C	8,42	x	9,74	x	8,60	8,33		

الجدول رقم (17) يمثل مسابقات الميدان في دفع الجلة

المراجع:

1/ أمر الله البساطي، 2000، الإعداد البدني، الوظيفي في العاب القوى، تخطيط، تدريب، قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، مصر

2/أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2002.

3/إسامة كامل راتب، 1997، التفوق الرياضي، المفهوم الجوانب الأساسية، الرعاية، الانتقاء، المكتبة المصرية.

4/ إميل بديع "يعقوب ،2004، دار الكتب العلمية، ط4، بيروت، لبنان.

5/ الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة – مركز الإقليمي، القاهرة، العاب القوى.

6/بسطويس أحمد، 1997، سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم – تكتيك – تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة

7/ بن قناب الحج، بن مي قدور حبيب،2021، العاب القوى، للنشر والتوزيع الوراق، كمان مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، جامعة الأردنية، عمان الأردن.

8/حسن شلتون وآخرون، 1993، الرمي في العاب القوى، ط5، القاهرة، دار المعارف.

9/حسين عبد الجواد، 1988، سباقات الجري، ط1، دار العلم للملايين، القاهرة، مصر.

10/حامد عبد السلام زهران، 1995، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، علم الكتب، القاهرة، مصر.

11/حسين قاسم حسين، احمد بسطوس، 2006، التدريب العضلي الشيزوفرني في مجال الفعليات الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

12/ دار فراج عبد الحميد توفيف، 2004، النواحي الفنية، لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

13/ رضوان أبو الفتوح لطفي، بركان أحمد، دون سنة نشر، فلسفة الوضعية التربوية، دار النهضة العربية.

14/سعد جلال، 1986، علم النفس التربوي الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر.

15/ سعيد الدين الشرنوبي، عبد المنعم هريدى، 1998، مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.

16/ صبحي أحمد قبلان، 2017، الألعاب الأولمبية تاريخ وأماكن، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.

17/ عباس، مبادئ الألعاب القوى الحديث، عوض دهب للطباعة والنشر.

18/ عبد الرحمان، عيسيو، 1992، التوجيه والرشاد الإسلامي والعلمي، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.

19/ عزت محمود كاشف، 2007، الاعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

20/ فراج عبد الحميد توفيق، 2003، موسوعة ألعاب ال قوى2، بيروت، دار الوفاء للطباعة والنشر.

21/ فزاج عبد الحميد توفيق، 2004، النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع التكنيك العمل العضلي – الإصابات الشائعة – القانون الدولي، ط1، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، مصر.

22/ فيصل خير الزاد، 1984، علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، ط1، دار الملاين بيروت، لبنان

23/ قاسم حسين، 1987، التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة، جامعة القاهرة، مصر.

24/قاسم حسن حسنين،1998، موسوعة الميدان والمضمار، ط ،1دار الفكر، الأردن.

24/ قصي محمود القيس،1989، الأساليب الحديثة في تدريس ألعاب القوى، جامعة مستغانم.

25/ كمال جميل الربضي، 2005، الجديد في ألعاب القوى، نشر بدعم من الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

26/ مجيد رمضان الفدائي، 1992، التوجيه والارشاد النفسي، ط1، المكتب الجامعي، الإسكندرية، مصر.

27/ محمد حسن علاوي، 1985، علم النفس الرياضي، دار المعارف.

28/ محمد حميد مرسي، 1976، الارشاد النفسي التربوي والمهني، ط1، مكتبة القاهرة، مصر.

29/ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1988، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

30/ محمد لطفي طه، 2002، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، الهيئة العامة لشؤون الأميرية.

31/واعية محمود، 1995، التوجيه التربوي المهني، طه2، مكتبة الفلسفة المصرية، القاهرة.

32/ هاشم منذر الخطيب،2003، هشام صبحي حسن، هشام السيد عمر، حازم حسين عبد الله، محمود محمد. موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط ،1مركز الكتاب للنشر، مصر.

المراجع بلغة الفرنسية:

1-Ait Amar/ Moustapha année ,1990, critère, de sélection des jeunes athlètes.

2-STANTCHEN, set Thiron Javline and Small Ball, Sofia1971.

3-Fontane, P., Sarrazin, P, Fam ose, J.P. (2004). Les pratiques sportives des adolescents : Une

4-Différenciation selon le genre. STAPS.

5-Dictionnaire Hachette, Encyclopédique,2001

6-Jean-Louis Hu biche, 2000, Michel Prade, Comprendre l'athlétisme : Sa pratique et son enseignement Broché, Insep, France.

7-Jean-Louis Hu biche - Michel Praet, 2017, Comprendre l'athlétisme - Sa pratique et son enseignement, INSEP-Editions, France.

8- Jean-Louis Hu biche - Michel Praet2017, Comprendre l'athlétisme - Sa pratique et son enseignement, INSEP-Editions, France.

9-K. plqtonov1972, problème de capacité, Naoko, Moscou

10-Patrick Senneurs, 2009, L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire, Edition vignot, France.

11-Thom's, 1991, O: the classroom behaviour of teachers during, campervan story, reading instruction.

جامعة الجزائر 3
المجلس العلمي
معهد التربية البدنية و الرياضة

أ.د. كرفس نبيل
رئيس المجلس العلمي