

فعاليات العاب القوى

تشمل فعاليات العاب القوى فعاليات الساحة وفعاليات الميدان والساحة تشمل كل الانشطة التي ضمن حدود الساحة مثل فعاليات الرمي والقفز(الثقل-القرص-المطرقة-الرمح-العالي-العريض-ثلاثية-زانة) اما فعاليات الميدان كل الاركاض داخل او تحت ميدان الركض مثل (١٠٠م-٢٠٠م-٤٠٠م-٨٠٠م-١٥٠٠م-٢٠٠٠م-٥٠٠٠م-١٠٠٠٠م، ١١٠م حواجز ، ٤٠٠م حواجز ، بريد٤*١٠٠م، بريد٤*٤٠٠م) يبلغ محيط المضمار القانوني ٤٠٠م ويتكون من ٦-٨ مجالات عرض المجال(١/٢٢م) وعرض خط المجال هو (٥سم) لكل راکض له مجال خاصة له واول فعالية سوف نتكلم عنها ضمن الفعاليات الخاصة بالسنة الدراسية الاول فعال(١٠٠م) من الركض السريع.

اولا: تكنيك ركض ١٠٠ م

-**الذراعين:** اثناء الركض يجب ان تكون اليدين واحد عكس الاخرى اي واحده للأمام والاخرى للخلف وتكون الامامية بزاوية ٩٠ درجة وعندما تكون للخلف تكبير الزاوية لتكون بين (٩١-٩٢) درجة.

-**الجذع:** ويكون مائل قليل الى الامام ليس ميلانه كبير الى الامام حتى لا يقع ولا الى الخلف .

-**الرجلين:** يجب ان تكون الرجلين اثناء الركض مرتفعة لتكون موازية مع الحوض او بمستوى الحزام بسبب ان الركبة تأخذ اكبر مسافه وياقل زمن لان عندما تكون الركبة قليلة الارتفاع ستأثر على الركض وتكون المسافة قليلة مما يؤثر على زمن لدى الراكض.

ثانيا: المراحل الفنية لركض ١٠٠ م.

-**رد الفعل:** من المراحل المهمة لركض ١٠٠ م التي تحدد الفوز هي رد الفعل لان كلما كان سرعه رد الفعل الحركي جيد لدى اللاعبين كانت نتيجة النهائي هو الفوز. ويحدد زمن رد الفعل منذ بداية سماع المثير لغاية اول حركة في جسم اللاعب قد تكون هذه الحركة في الرجلين او في الذراعين.

-**مرحلة التعجيل:** بعد عملية رد الفعل وترك مسند البداية يبدأ الراكض بزيادة السرعة عن طريقة زيادة تردد الخطوة في البداية الامر وبعد ينتقل الى كبرا الى

الخطوة عند استقامة الجسم وقد تصل هذه المرحلة مسافة ما بين (٢٥-٣٠) متر لدى الراكضين العراقيين و(٥٠-٦٠) متر لدى الراكضين العالم.

-**السرعة القصوى:** في هذه المرحلة وصول الراكض الى السرعة القصوى اي ثبات في السرعة لمدة زمنية معينة وبمسافة من (١٠ م او ١٥ م) وهذه المسافة تعتمد على امكانية الراكض.

-**مرحلة مطاوله السرعة:** في هذه المرحلة يبدأ الراكض بهبوط في السرعة بسبب ان جميع الراكضين لا يستطيعون ان يستمروا في الاداء الحركي وهو الراكض منذ البداية الى النهاية المسافة ١٠٠ متر اذ يبدأ بالهبوط في نهاية السباق.

ثالثا: المرحلة الفنية لخطوه ركض ١٠٠ م

-**الاستناد الخلفي:** وهي التي تكون القدم الخلفية ممدودة للخلف كاملا وتكون على اصابع القدم اذ يكون مركز الثقل الجسم امام قدم الارتكاز الخلفي.

-**الطيران:** منذ ان تترك القدم الخلفية الارض تبدأ عملية الطيران لغاية قبل مس القدم الارض للأمام اذ يكون مركز ثقل الجسم في وسط الجسم.

-**الارتكاز الامامي:** وتكون قدم اثناء مس الارض الى الامام بمد كامل ويكون مركز ثقل الجسم خلف القدم الارتكاز الامامي.

رابعا: وضع التحضير (الاستعداد)

في هذه المرحلة يجلس الراكض حسب وضع مكعبات البداية التي يختارها الراكض وتكون القدم الامامية مثنية والقدم الخلفية تكون ممدودة والركبة تكون على الارض واثناء سماع كلمة تحضير او استعداد يقوم الرياضي اي الراكض يرفع الورك للأعلى و تكون القدم الامامية بزواوية (٩٠) درجة والقدم الخلفية بزواوية (١٢٠) درجة ويكون الرأس الى الاسفل وعرض اليدين بعرض الاكتاف واليدين خلف خط البداية.

خامسا: انواع البدايات

-البداية من الجلوس

-البداية من الوقوف

-البداية من الطيران

البداية من الجلوس: وتشمل جميع الفعاليات من (١٠٠ م لغاية ٨٠٠ متر) وتكون على ثلاث انواع..

١ البداية القصيره: وتكون قياس القدم الامامية تكون قدم واحدة والرجل الخلفية قدم ونصف

٢ البداية الطويلة: وتكون قياس القدم الامامية ثلاثة اقدام والرجل الخلفية ثلاثة اقدام ونصف

٣ البداية المتوسطة: وتكون الرجل الامامية قدمين والرجل الخلفية قدمين ونصف.

البداية من الوقوف: جميع الاركاض من (٨٠٠ م الى سباق المارثون ويكون الجسم منحني قليل الى الامام وتقديم رجل الى الامام ورجل الى الخلف وتكون اليدين عكس القدم التي تكون الى الامام وتكون خلف خط البداية.

الاطاء التي تحتسب على الاعبين:

١- عند انطلاق اللاعب قبل الاعبين.

٢- اذا تجاوز اللاعب على احد الخطوط الجانبية اي تجاوز المسافة المسموح له وهي ١,٢٢ متر.

قذف الثقل

في بداية تعليم الفعالية قذف الثقل يجب معرفة الاحساس بالأداة الحديدية التي دخلت الجسم لذلك هناك تمارين خاصة بالاحساس بالكرة الحديدية منها:

-مسك الثقل والدوران حول الجسم

-مسك الثقل وعمل دوران حول الرجلين على شكل رقم 8

-مسك الثقل ورمية للأعلى

-مسك الثقل بيد واحدة بشكل مستقيم وترك الثقل ومسكة مره واخرى.

-رمي الثقل بوضع اثناء الرجلين ودفعه للأعلى

-رمي الثقل بوضع الاثناء والقفز ثلاث مرات ثم رمي الثقل.

-رمي الثقل بوضع اثناء الى الخلف مع مد الذراعين للأعلى.

وبعد ذلك يجب معرفة وزن الأداة وهي الاتي:

- للرجل ٢٢٦,٧ كغم

- للنساء ٤ كغم

- شباب ٥ كغم

المراحل الفنية لفعالية قذف الثقل.

١_ مسك وحمل الثقل (وقف الاستعداد)

يحمل او يممسك الثقل باليد اليمين او اليسار بحث بوضع على الاصابع الثلاثة الوسطى اما اصبع الابهام والاصبع خنصر فيحيط بالثقل من الجاتين لمنع الثقل من السقوط اثناء الحركة هذا وبوضع الثقل اسفل الفك في وضع الحفرة التي تقع فوق عضم الترقوة، واليد الحاملة للثقل تكون اسفل الثقل لضمان عدم سقوط الثقل، اما الرجلين فتكون الرجل اليمنى متقدمة على الرجل اليسر بقليل والرجل اليسر ممددة للخلف واليد الغير حاملة للثقل تكون للأعلى.

٢-التهيؤ لمرحلة التكور.

يقف الرياضي على الحافة البعيدة للدائرة (نصف الدائرة الخلفي) برجل اليمين اذا كان الرامي بيد اليمين وبالعكس اذا كان الرامي بيد اليسار وظهره باتجاه

الرمي حيث يكون وزن الجسم على القدم اليمنى اما الرجل اليسار فتوضع خلف اليمنى بمسافة قدم واحدة ومرتكزه على رؤوس اصابع القدم بالأرض ،حيث يكون الجذع عموديا والذراع اليسرى مرفوعة للأعلى فوق الراس والنظر للأمام. وبعد ذلك يبدأ الرياضي بميل جذعه الى الامام وبنفس الوقت يقوم برفع رجله اليسار ممدودة للخلف وتكون رجل اليمنى مثنية قليلاً من مفصل الركبة بحيث يكون وزن الجسم موزعاً على قدم رجل اليمنى. وبعد ذلك يبدأ الرياضي بتقريب ركبة رجل اليسار الى ركبة رجل اليمين لمنع انحناء الجذع للأمام.

٣-وضع الزحلقة.

تبدأ مرحلة الزحلقة بعملية رفس الرجل الخلفية بعد مد ركبة والفخذ رجل اليسار الى الخلف بقوة وسرعة في نفس الوقت تزحف قدم رجل اليمنى الى الخلف نحو منتصف الدائرة على شكل قوس خفيف بزاوية ٤٥ درجة وبعدها مباشرة تستند قدم رجل للخلف لليسار بالحافة الداخلية للوحة الوقوف على الجزء الامامي من القدم حيث يكون وضع الراس والنظر موجهها باتجاه امام اسفل.

٤-الرمي ثم التبديل.

بعده اتمام عملية الزحلقة وثبوت القدم الخلفية في نهاية الحافة الداخلية للدائرة يقوم الجسم بقتل الجذع الى الامام مع بقاء الثقل ثابت بنفس الاتجاه بدون حركة الثقل لاي اتجاه كان يكون الجسم بمواجهه قطاع الرمي ويقوم الرامي بدفع الثقل الى الامام والى الاعلى لغرض دفع الكرة الحديدية للأبعد مسافة ممكنه وبنفس اللحظة يقوم الرامي بتبديل الرجل اليسار برجل اليمين لسبب ثبات الرامي وعدم خروجه من دائرة الرمي.

الاطاء التحكيمية(الفاولات)

-خروج الثقل من قطاع الرمي.

-سقوط الثقل على خطوط قطاع الرمي.

-خروج الرامي قبل سقوط الثقل على الارض.

-خروج الرامي من المنتصف الاول من الدائرة .

-الوقت دقيقة ونصف له الحق لعملية الرمي.

رسم قطاع الرمي

-رسم خط مستقيم بطول (٢,٣٥) متر.

-نحدد منتصف الخط المستقيم ونثبت المنتصف (مسمار اوشيش حديد او اي شيء ثابت) ونمد الى احد الطرفين اي (١١٧,٥) متر من اي اتجاه ونحرك الطرف اليمين او اليسار ليصل الى الطرف الاخر ليصبح لدينا نصف قطر الاول ونكمل النصف قطر الثاني ليصبح لدينا دائرة نصف قطرها (٢,٣٥ م) وبعد ذلك نجلب منقلة في الرياضيات ونضع منتصف المنقلة على منتصف الخط المستقيم والذي حددنا المنتصف سابقا وبزاوية ٤٠ درجة نمد القطاع الاول وبعد ذلك نمد القطاع الثاني ليصبح لدينا قطاع رمي بدرجة (٤٠ درجة)، والجزء الاخير وهو وضع خشبة من الخارج امام قطاع الرمي بطول (١,٢٢ متر) وبارتفاع بين (١٠-١٥) سم لغرض ضمان عدم خروج الرامي من منطقة الرمي.

القفز العريض

تعتبر مسابقة الوثب الطويل من المنافسات التي تتطلب مستوى معين من عناصر اللياقة البدنية، كما لا بد ان يتمتع اللاعب بقدرة كبيرة من السرعة لذلك يعتبر عامل السرعة من اهم العوامل التي تتحكم في مستوى الوثب الطويل.

يقسم الوثب العريض الى:

اولا: الركضة التقريبية: ان الهدف من الركضة التقريبية هو تحضير اللاعب للأخذ الوضع الجيد لعملية النهوض بسرعة ويستطيع فيها السيطرة على عملية النهوض، ويبلغ طول الركضة التقريبية عند الرجال (٤٠-٤٥) متر وعند النساء بين (٣٠-٣٥) متر وفي الركضة التقريبية توضع علامات على حافة الخارجية للركض حيث توضع العلامة الاولى في بداية الركضة التقريبية والعلامة الثانية قبل خطوات من لوحة النهوض وذلك لغرض مراقبة دقة الركضة والمحافظة على ايقاع الخطوات الركض ويتم قياس خطوات من بداية لوحة النهوض بعملية الركض بخطوات وتبلغ عدد الخطوات ٢٠ خطوه ثم وضع العلامه الاولى.

ثانياً: ثلاث خطوات الاخيرة قبل الوثب: يجب على الوثاب ان يهتم اهتماما كبيرا باخر ثلاث خطوات بسبب ان لا يوجد لاعب يستطيع ان يركض بسرعة وللأبعد مسافة الا اذا كان هناك توقف وهذا التوقف يسمى التوقف اللحظي (وهي اقل زمن تبقى بها قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء) حتى يتم تحويل المركبة الافقية الى مركبة عمودية حتى يستطيع الوثاب الطيران والوصول الى ابعد مسافة ممكنه.

ثالثاً: عملية النهوض.

ان هدف من عملية النهوض هو الحصول على افضل زاوية بينما يجب المحافظة على السرعة الافقية جهد الامكان هذا وتوضع قدم النهوض اثناء الركض قريب من الكعب وبعدها يتم الدحرجة على باطن القدم ثم الدفع بمقدمة القدم بسرعة، ويكون الجسم مائل قليل الى الخلف لغرض عملية التوقف اللحظي .

رابعاً: عملية الطيران.

بعد ان تترك قدم الرجل الناهضة لوحة النهوض لدى الرياضي في الهواء تحدث عملية المحافظة على وضع جسم العمودي للتهيئة الجسم لعملية الهبوط في الحفرة، وهناك ثلاث انواع للطيران:

-الطيران من وضع التعلق: بعد ان تم ترك الارض يقوم الوثاب بمرجحة الذراعين من الخلف الى الامام بحيث يصل الذراعين الى القدمين مع مد الرجلين مدا كاملا الى الامام.

-الطيران من وضع المشي: يقوم الوثاب بعد ترك الارض بسحب الرجل الخلفية اليمنى الى الامام وبعدها الرجل اليسار وهكذا عددة مرات مثل عملية المشي ثم الهبوط.

-الطيران من وضع الخطوة: اي سحب القدم الخلفية الى الامام من وجود القدم الامامية وهبوطهما سوية الى الارض.

عملية الهبوط.

عندما يصل الرياضي الى اعلى نقطة اثناء الطيران يبداء بالتحضر للهبوط حيث يبداء برفع رجليه الى الاعلى بشكل افقي تقريبا وعند ملامسة القدمين الحفرة

القفز يبدأ الرياضي بثني الرجلين من مفصل الركبة مع انحناء الجذع الى الامام بعد انتهاء الهبوط ويخرج من امام الحفرة.

الفاولات التي تحتسب اثناء القفز.

١-مس لوحة الارتقاء اي الجزء الثاني (مادة الصلصال)

٢-اذا خرج اي جزء من جسم الواصل خارج الحفرة.

قياسات الحفرة.

-طول مجال الركض اي الركضة التقريبية (من ٤٠ -٤٥ م)

-لوحة الارتقاء تتكون من جزئين: الجزء الاول وهي الخشبة طولها ٢٢,١م وعرضها من ١٥ - ٢٠ سم.

اما الجزء الثاني وهي مادة الصلصال او الطين الاصطناعي كما يسمى عندنا.

٣-المسافة بين بداية الحفرة ولوحة الارتقاء هو (٢متر)

٤-عرض الحفرة بين(٢,٩٦-٣٠٠متر)

٥- طول الحفرة هو ١٠ امتار.