

المحاضرة: 05

5- الاختصاصات المركبة:

العشاري للرجال: والذي يحتوي على 10 اختصاصات في العاب لقوى وهي مركب حسب الترتيب أثناء المنافسة كالتالي والتي تجري في يومين:

اليوم الأول: 100م- القفز الطويل- رمي الجلة - القفز العالي - 400م

اليوم الثاني: 110م حواجز - رمي القرص - القفز بالزانة - رمي الرمح - 1500م

السباعي للنساء: والذي يحتوي على 07 اختصاصات وتجرى أيضا في يومين:

اليوم الأول: 100م حواجز- القفز العالي- رمي الجلة - 200م

اليوم الثاني: القفز الطويل- رمي الرمح - 800م

- كل توقيت او مقياس يتحصل عليه الرياضي يكون مطابقا للعدد يحدد عن طريق جدول تنقيط خاص والتي يحدد الترتيب العام والخاص ويوجد نوعان أو نمطين من رياضي الاختصاص المركب وهي:

- نمط القفز

- نمط الرمي.

القواعد الأساسية التي تحدد النتيجة:

*المدافمة بنسبة عالية

قوة تحمل شدة وطول المنافسة.

*السرعة.

* القوة.

*المرونة.

*التناسق والرشاقة لكل أعضاء الجسم.

*الأداء الكلي والشامل في تنفيذ جميع حركات الاختصاص بشكل صحيح.

*المدافمة بكل اشكالها: مداومة هوائية، مداومة السرعة، مداومة القوة.

*التقنيات العالية والصحيحة لكل اختصاص.

* سرعة التنفيذ.

*تناسق الحركات الذراعين والرجلين قبل واثناء الرمي.

العامل البيو ميكانيكي والذي يتمثل:

–السرعة الافقية أثناء ترك الجلة.

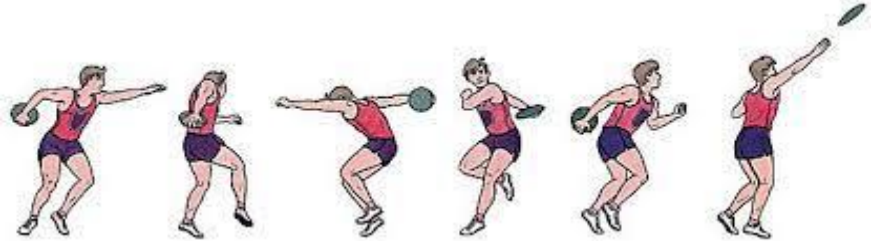
–السرعة العمودية أثناء ترك الجلة في اتجاه الرمي.

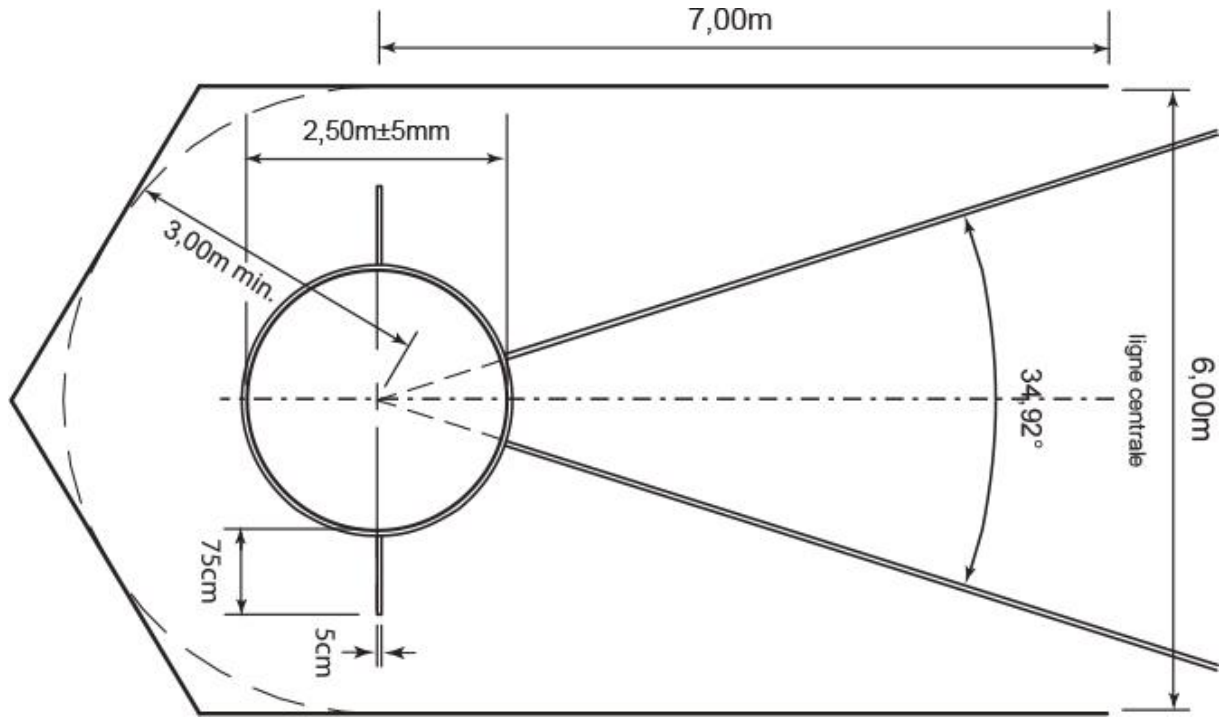
–السرعة العمودية أثناء ترك الجلة عند الزاوية المستقيمة في اتجاه الرمي

2-6-2-رمي القرص:

هذا الاختصاص يقتصر على رمي القرص أكبر مسافة ممكنة، بواسطة أداة رمي القرص وزنه عند النساء 01 كغ وعند الرجال 02 كغ، يكون الرمي دون الخروج من الدائرة المتكونة من الاسمنت والتي يكون قطرها 2.75م. تحدد مساحة الرمي بواسطة butoir والذي يكون طوله ما بين 1.14 الى 1.23م مصنوع من خشب أو مادة أخرى مطابقة.

منطقة الرمي تكون من حشيش ومحددة بطرق خطوط بيضاء عرضها 5 سم على طول الانحناء بزاوية قدرها 34.92





القواعد الأساسية المحددة للنتيجة:

- *قامة الرياضي .
- *طول الذراعين .
- *السرعة والقوة .
- *المرونة .
- *مستوى التدريب .
- *تناسق الحركات الذراعين والرجلين قبل واثناء الرمي .

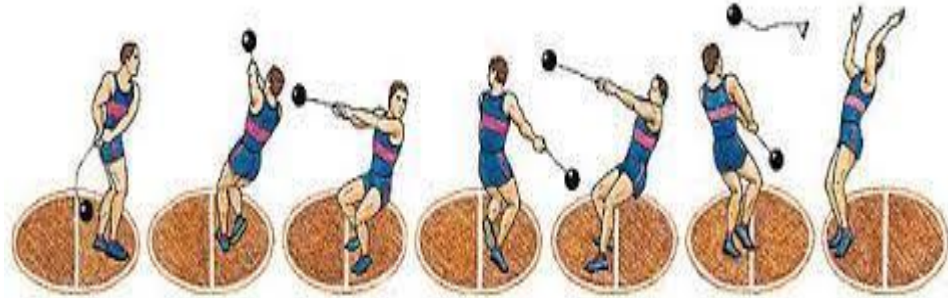
العوامل البيو ميكانيكية:

- *السرعة الافقية اثناء ترك القرص VOZ
- *السرعة العمودية اثناء ترك القرص VOX في اتجاه الرمي .
- المسافة المحققة اثناء الرمي تعتمد على العوامل البيو ميكانيكية: "
- *سرعة الطيران، زاوية الطيران، علو الطيران .

2-6-3- رمي المطرقة:

نفس مبادئ الرمي للجلة والقرص ووزن الأداة من 3 الى 7.2 كغ للرجال حسب الفئة والعمر من 2 الى 4 كغ للنساء حسب الفئة والعمر.

مساحة وخصائص القياس لدائرة وميدان الرمي هي نفسها الخاصة برمي الجلة.



القواعد الاساسية:

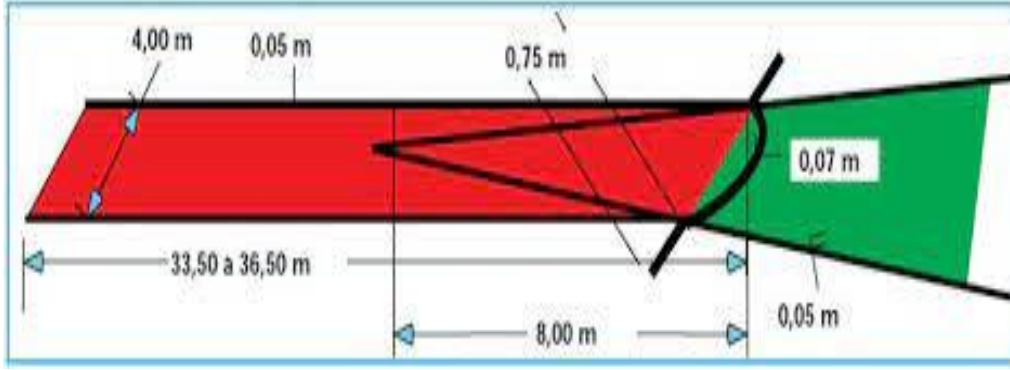
- *قامة الرياضي.
- *وزن الرياضي
- *طول الذراعين.
- *السرعة والقوة.
- *المرونة.
- * سرعة التنفيذ.
- *تناسق الحركات الذراعين والرجلين قبل واثناء الرمي.

الخصائص البيو ميكانيكية:

- *سرعة انطلاق المطرقة.
- *زاوية الطيران.
- *زاوية انطلاق المطرقة.
- *كيفية وسرعة الدوران
- *عدد الدورات المنفذة وتقنية ارتكاز الرجلين.

2-6-4 رمي الرمح:

يبلغ طول الرمح 2.50 م ووزنه من 500 غ الى 800 غ عند الرجال و400 غ الى 600 غ عند النساء وهذا حسب الفئة والعمر يحدد مركز الثقل تكون طول مسافة التحضير والرمي على الأقل 30 م وعرضها 4 م وتكون مساحة الرمي محدودة بخطين أبيضين عرضهما 5 سم وتكون نهاية الرمي محدودة بخط أبيض عرضه 7 سم دائري بشعاع طوله 8 م.



مساحة الرمي تكون محددة بخطين أبيضين عرضهما 5 سم ابتداء من زاوية 28.955 والذي تحدد مساحة الرمي.

القواعد الأساسية:

- *قامة الرياضي.
- *طول الذراع.
- *السرعة والقوة.
- *المرونة.
- * سرعة التنفيذ.
- *تناسق الحركات الذراعيين والرجلين أثناء الجري واثناء الرمي.
- *الحركة النهائية للذراع التي تتمثل في سرعة عالية تنفيذ الحركة النهائية للرمي.

الخصائص البيوميكانيكية:

- علو الطيران.
- سرعة الطيران.
- زاوية الطيران.

