محاضر رقم02: القواعد الأساسية لألعاب القوى

تمهيد:

ألعاب القوى هي رياضة مختلفة الاختصاصات كل اختصاص رياضي له قواعد أساسية سوآءا من الناحية التنافسية من ناحية قوانين المنافسة او من الجانب التقني أو من جانب الطاقة واستعمال نوع الطاقة الجسمية وكذلك من الجانب التقني وتحليل الحركات البيوميكانيكية وكذلك الاختلاف في نوع الاعضاء الجسمية والمورفولوجية لكل نوع من أنماط الجسم.

كذلك يوجد اختلاف ما بين هذه الاختصاصات في الناحية المنهجية ومنهجية التدريب الرياضي المستعمل والذي يحدد الاختصاص ونوعية الاختصاص من ناحية الصفات البدنية.

1-السباقات:

1-2-سباقات السرعة: هي المسافات المنحصرة بين 100-100م حواجز،110م حواجز، 200م، 400م، هذه السباقات تجرى على المضمار وضعية الانطلاق تكون عل 03 لحظات حركية أو أوقات حركية وتكون في وضعية الجلوس أو تكون فيها أطراف الجسم اليدين الركبتين والقدمين ملامسة لسطح الأرض وهي avant marque أي للمكان وبدون حركة اللحظة الثانية أي prêt تهيأ يكون فيها اليدين والرجلين وبعدها الانطلاق

هذا السباق تكون على الخط المستقيم أو خط مستقيم ومتعرج أو خطين مستقيمين ومنعرجين 400م للمضمار وكل عداء يستعمل رواقه بداية من الانطلاق الى الوصول، وسباقات السرعة هذه تكون فيها السرعة قصوى.

1-3- القواعد الأساسية التي تحدد النتيجة في هذا الاختصاص:

*سرعة تنفيذ الحركة.

*سرعة وقوة الانطلاق.

*الخطوات الكبيرة.

*تناسق الحركات الجسمية للرجلين والذراعين الجذع والراس.

*تحمل استعمال هذه السرعة القصوى أكبر وقت ممكن، وكذلك التناسق الموجود بين هذه العوامل (السرعة، حركات الجسم، طول الخطوات، علو مركز الثقل).

1-2-سباقات النصف الطويل (demi fond):

وهي المسافات المنحصرةبين800م-1500م-3000م والتي تجرى على المضمار نوعية الانطلاق تكون على مرحلتين أو وقتين للمكان ثم للانطلاق هذه المسافات تستعمل فيها الاروقة كاملة والعداء يكون في مكان الجري ما عذا سباق 800م والتي يستعمل 100م الأولى طل يجري في رواقه وبعد ذلك يأخذ العداء استعمال باقي الاروقة.

أما 3000م موانع فيجري مع استعمال الموانع الموجودة على طول المضمار وعدده 05 واحدة تخصص للحوض المائي.

1-2-2- القواعد الأساسية التي تحدد النتيجة في هذا الاختصاص:

*قدرة استعمال واستهلاك الاكسجين

قوة التحمل للشدة القصوى للسباق.

*قوة المقاومة

*الخطوات المتوازية

*تناسق الحركات الجسمية.

*العامل البسيكولوجي والنفسي.

*التحفيز.

*الجانب التكتيكي : سباق 800م يسمى سباق السرعة الممتدة..Vitesse prolongée

*الجانب البيوطاقوي: استعمال الطاقة من طرف الجسم.

*مداومة القوة.

1-3- السباقات الطويلة:

والتي هي 5000م-10000م العدو الريفي، نصف المارطون، المارطون.

5000م 10000م تجري على المضمار والتي يكون فيها الانطلاق على وقتين (للمكان، للانطلاق). التي تستعمل فيها الاروقة كلها.

1-3-1- القواعد الأساسية التي تحدد النتيجة في هذا الاختصاص:

*قدرة استعمال vma واستهلاك الاكسجين.

* قدرة تحمل الشدة القصوى للسباق.

*قدرة تحمل المقاومة.

*الخطوات المتوازنة او التي تكون صغيرة ومتتالية.

*العامل النفسي والبسيكولوجي.

*التحفيز.

1-3-2- سباقات العدو الريفي سباق نصف المراطون، سباق المراطون.

هذه السباقات تجرى خارج المضمار العدو الريفي يجرى في فصل الشتاء على مضمار طبيعي والذي يقدر ب 12كم عند الاكابر وتكون فيه عدد الدورات حسب طبيعة السباق والذي يكون متغير المسافة.

المرتبة عي المهمة ولا يوجد رقم قياسي عالمي.

المراطون42.195كم نصف المراطون 21.098كم يجرى على الطريق سباق يجرى باستعمال المؤونة (ماء، عصير، اسفنجات).

1-3-3-القواعد الأساسية المحددة للنتيجة في هذا الاختصاص:

*قوة ونسبة استهلاك الاكسجين.

*المداومة قوة العضلات وتحمل الشدة أكبر وقتت ممكن.

*المقاومة.

*الخطوات المتوازنة.

*الجانب النفسي والبسيكولوجي

*الجانب التكتيكي للسباق.

1-3-4-سباقات المشي الرياضي:

سباق المشي يعد اختصاص رياضي ذات طابع تنافسي ومختلف قليل عن طبيعة المشي العادي أو الطبيعي، فالمشي العادي تكون فيه الشدة ضعيفة أما المشي كاختصاص راضي تنافسي فإيقاع وشدة تكون فيه مرتفعة.

يعتم المشي في مجال المنافسة على التقنيات التالية:

*يكون اتصال أحد القدمين مع الأرض متواصل.

*عدم ثني القدمين. Fléchi

*الارتكاز على القدم يكون دائما من جهة العقب.

حركة لحوض تكون مرنة وتلعب دورا هاما في استمرارية مركز الثقل على مستوى دائك.

-تخوض المنافسة أو السباق على مستوى مستوي قي المضمار أو على الطريق على مسافة (20. 50، 100كم).

1-3-5-القواعد الأساسية المحددة للنتيجة في هذا الاختصاص:

*قدرة استعمال واستهلاك الاكسجين.

*قوة المداومة العضلية، خاصة القدمين والحوض والذراعين.

*المرونة المرتفعة على مستوى الحوض الرجلين والقدمين والذراعين.

*تقنيات المشي الصحيحة.

*اقتصاد الطاقة.

* مستوى التدريب.

*العامل البسيكولوجي.

*مستوى تحمل المقاومة.

2-اختصاص القفز:

2-1- القفز العالي:

يمارس هذا الاختصاص بتجاوز علو ما فوق العارضة والتي تكون موضوعة ومرفوعة عن طريق قائمين هذا التجاوز للعلو يكون مرفوق بمرحلة تحضيرية للجري.

كل متنافس له الحق في ثلاث محاولات لاجتياز العلو المطلوب أي بعد اخفاق في ثلاث محاولات المتخذة يكون اقصاء 06 حتمي.

طول مرحلة الجري تختلف من منافس لآخر حسب سرعة الإنجاز هذه المسافة والتقنيات المتخذة.

تقنيات المسموعة كلها ولكن الأكثر ممارسةfos bury flop

القواعد الأساسية المحددة للنتيجة في هذا الاختصاص:

*طول قامة العداء.

*حسن تنفيذ التقنيات.

*قوة الارتقاء الى الأعلى.

*التناسق بين مرحلة الجري، الارتقاء، اختيار الحاجز، القوة، السرعة.

*التركيز قبل تنفيذ الحركات.

2-2-القفز الطويل:

يجب القفز أكبر مسافة ممكنة داخل حوض من الرمل، ابتداء من خشبة النداء باتخاذ مسافة الجري التحضيرية، كل منافس له الحق في 03 قفزات بعد ذلك يختار 8 متنافسين من الأوائل لإعطائهم بعد 03 محاولات إضافية لتحديد الترتيب.

القواعد الأساسية المحددة للنتيجة في هذا الاختصاص:

-القاعدة: الارتكاز والارتقاء الى الأعلى.

*سرعة قطع المسافة التحضيرية.

*استغلال السرعة المتخذة اثناء الجري وتحويلها الى قوة ارتقاء الى الأعلى.

*تناسق الحركات أثناء مرحلة الطيران.

*القوة والسرعة تنفيذ الحركات.

*التناسق بين الحركات الجري، الارتكاز، الطيران، الاستقبال.

*السرعة العالية.

*سرعة تنفيذ الحركات.

*تناسق عدد الخطوات لكي يكون قدم الارتكاز قريب جدا من لوحة الارتكاز.

2-3-القفز الثلاثي:

نفس الطريق وقواعد القفز الطويل، ولكن بعد اجتياز خشبة النداء التي تكون على مسافة13 او 15م يقوم المتنافس بالقيام بثلاثة خطوات متناسقة réception +cloche pied

القواعد الأساسية المحددة للنتيجة:

*سرعة قطع المسافة التحضيرية.

*استغلال السرعة البدائية اثناء الجري وتحويلها الى قوة قفز.

*تناسق الحركات أثناء مرحلة الطيران.

*القوة والسرعة تنفيذ الحركات.

*التناسق بين الحركات الجري، الارتكاز، دخول الخشبة، اتخاذ او تنفيذ خطوة الحجل والسقوط الى ابعد حد ممكن.

*قوة وسرعة التنفيذ للحركات.

*المرونة العالية.

2-4- القفز بالزانة:

هو تجاوز علو ما فوق barre وبدون اسقاطها والتي تكون موضوعة فوق قائمين ويجب على العداء الجري في مرحلة تحضيرية والقز بالزانة الى اعلى وتجاوز الخشبة دون اسقاطها.

القواعد الأساسية المحددة للنتيجة:

*طول الزانة ومقاومتها للوزن الخاص بالرياضي وقوته.

*سرعة قطع المسافة التحضيرية.

*سرعة ثلاث خطوات الأخيرة.

*قوة الدفع الأولية في بداية الارتقاء.

*قوة الدفع والارتكاز وعلى الزانة أثناء تجاوز العلو.

*القوة والسرعة.

*تناسق الحركاتacrobatique في الهواء.

المرونة العالية.

2-5- 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:

*المداومة بنسبة عالية

قوة تحمل شدة وطول المنافسة.

*السرعة.

* القوة.

*المرونة.

*التناسق والرشاقة لكل أعصاء الجسم.

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

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

*التقنيات العالية والصحيحة لكل اختصاص.

*العامل البسيكولوجي.

*عامل التحضير العالي.

2-6- اختصاص الرمي:

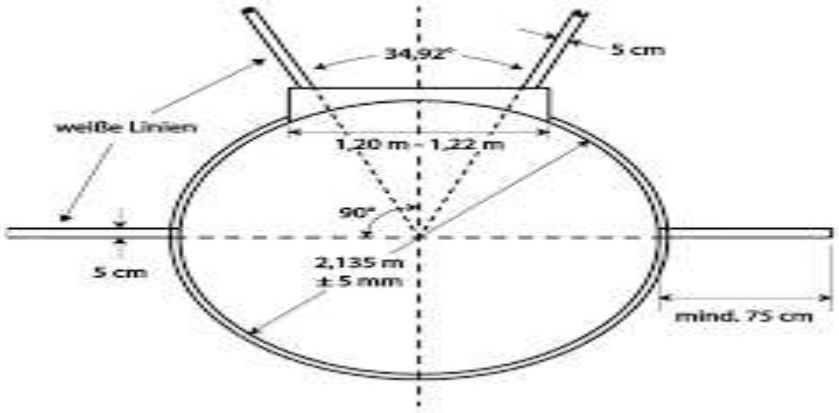
2-6-1- رمي الجلة:

هذا الاختصاص يكون بموجبه رمي الجلة أكبر مسافة ممكنة وزن الجلة يتراوح ما بين (03كغ الى7.200كغ) وهذا دون الخروج من دائرة الرمي ودائرة الرمي محددة بقطر والذي يساوي 2.135سم/0.005م أو(5مم). يحدد الرمي بواسطة butoir والذي كون طوله ما بين 1.14و1.23م والذي يكون مصنع من الخشب أو مواد أخرى مطابقة للقوانين.

مساحة الرمي تكون من الحشيش ومن تراب أين تكون البصمة عند سقوط الجلة بعد الرمي.

الانحناء المائل على العموم ففي جهة الرمي يجب ألا يتعدى 1000/1

منطقة الرمي كون محدودة بخطوط بيضاء والتي تكون زاوية 34.92 ابتداء من نقطة مركز القطر.



القواعد الأساسية المحددة للنتيجة في هذا الاختصاص:

*قامة الرياضي.

*طول الذراعين.

*السرعة والقوة.

*المرونة.

* سرعة التنفيذ.

*تناسق الحركات الذراعين والرجلين قبل واثناء الرمي.

العامل البيو ميكانيكي والذي يتمثل:

–السرعة الافقية أثناء ترك الجلة.

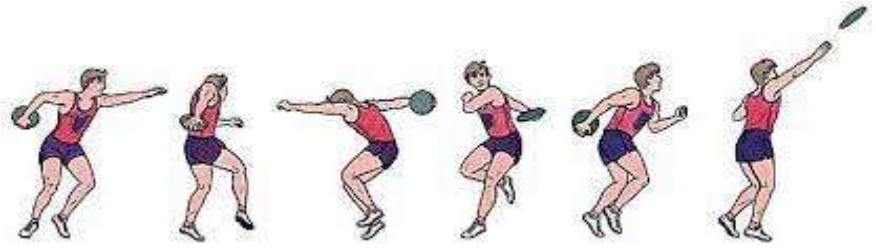
–السرعة العمودية أثناء ترك الجلة في اتجاه الرمي.

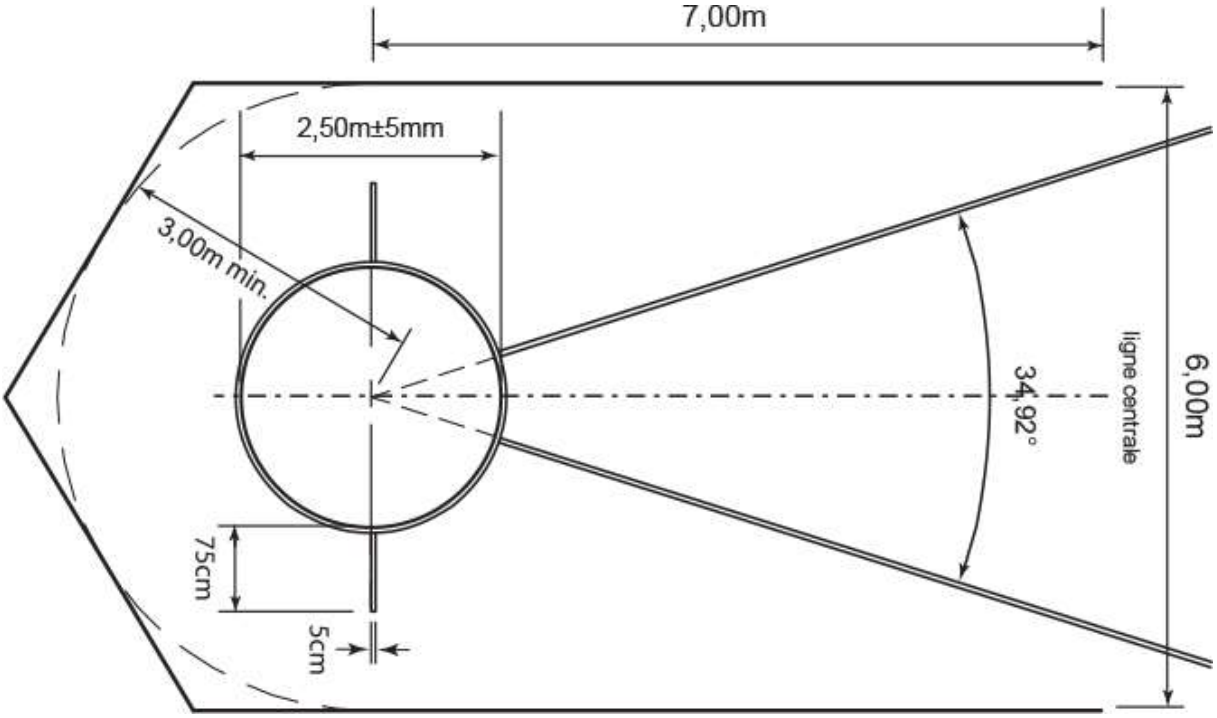
–السرعة العمودية أثناء ترك الجلة عند الزاوية المستقيمة في اتجاه الرمي

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.

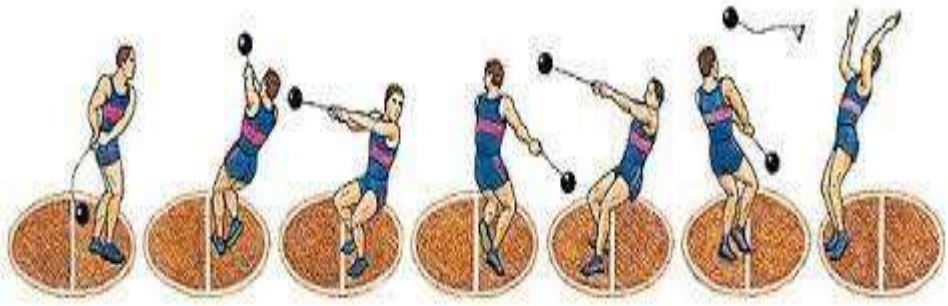
-المسافة المحققة أثناء الرمي تعتمد على العوامل البيو ميكانيكية:"

*سرعة الطيران، زاوية الطيران، علو الطيران.

2-6-3- رمي المطرقة:

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

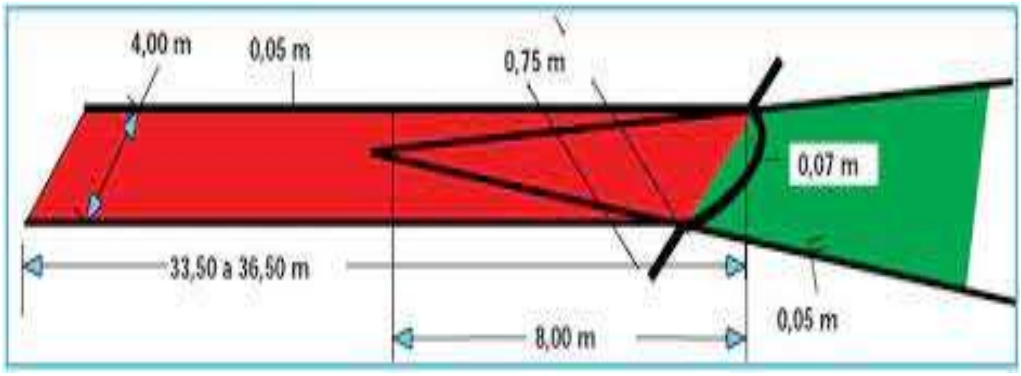
*زاوية انطلاق المطرقة.

*كيفية وسرعة الدوران

*عدد الدورات المنفذة وتقنية ارتكاز الرجلين.

2-6-4 رمي الرمح:

يبلغ طول الرمح 2.50م 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 ابيضين عرضهما 5سم وتكون نهاية الرمي محدودة بخط ابيض عرضه 7سم دائري بشعاع طوله8م.



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

القواعد الأساسية:

*قامة الرياضي.

*طول الذراع.

*السرعة والقوة.

*المرونة.

* سرعة التنفيذ.

*تناسق الحركات الذراعين 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.