المقياس: ألعاب القوى - محاضرات موجهة لطلبة السنة الأولى جذع مشترك

المحاضرة الأولى : تاريخ و ماهية وتطور ألعاب القوى

مقدمة :

تعتبر رياضة ألعاب القوى من الرياضات العريقة ، و من النشاطات التي يمارسها الانسان منذ الأزل ، و هي عصب الألعاب الأولمبية القديمة و عرو س الألعاب الأولمبية الحديثة . كما تعتبر أم الرياضات الأخرى و تقاس بها الحضارات " حيث و صفها فلاسفة الرياضة بأنها م لكة الألعاب الأولمبية الحديثة لأن برنامجها في جميع المسابقات الرياضية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة لها ، كما أصبحت ألعاب القوى في وقتنا الحالي مقياسا لحضارة الشعوب و تطورها .

نبذة تاريخية عن نشأة أل عاب القوى:

تعتبر ألعاب القوى أقدم أن واع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعا متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي تحت اسم فن اللاتيلاتيكا، ورياض ة ألعاب القوى انتشرت في الحضارات القديمة، فعرفتها الصين والهند وبلاد مابين النهرين وجزيرة كريت منذ ثلاثين قرنا أو يزيد أشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة ، وأطلق عليها مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي ، وذلك منذ سنة 600 ق،م عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات بند راس و جلادياتورك واستقر في كتابات بفينوس كمصطلح رياضي شائع الاستعمال والدلالة.جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1452 ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدراسات الأو لمبية ، حيث كانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية ، لم تكن ألعاب القوى في ذلك الزمن تمارس على النحو الذي نع رفه اليوم، فمسابقات المسافات الطويلة في الجري كانت تقاس بعدد المرات التي يجتاز العداء فيها الملعب ذهابا وإيابا ، واقتصر مسا فة في سباقات الجري 192/27 أي طول الملعب، وعندما استولى الرومان على بلاد الإغريق، نقلوا القافلة الفكرية اليونانية واحترم وا الثقافة الرياضية كثيرا لأن ألعاب القوى بصفة أساسية تبني أجسام الجنود وتساعدهم على القتال بشكل جيد أما عن اليونانيو ن لم يعرفوا شيئا عن مضمار الجري المعروف لنا الآن بشكله البيضاوي وإنما كان مضمار السباق لديهم عبارة عن سطح في الأ رض متسع أشبه ما يكون بملعب المدرسة، ومع هذه الأرض المسطحة نشأ نوعان من مضمار الجري مضمار سباق الخبل والعربات ال حربية وكان هذا المضمار طويل نسبيا و مضمار سباق الجري وكان هذا المضمار أشبه بملاعب الكرة في استطالته نسبيا كما توض ح الآثار التاريخية عند المصريون القدماء حيث كان اهتمامهم العظيم بمسابقات الميدان والمضمار، فقد مارسوا الجري كما بينت النق وش الموجودة على جدار ماصوتي في تل العمارنة ووجدت في مقبرة تباح حتب في سقارة ، وأيضا وثيقة تشرح فيها طريقة الوثب ا لعالي في ذلك الوقت،ومن خلال المفهوم الحديث لهذه الرياضة فقد تأصل في انكلترا وتحديدا في عشرينات القرن الماضي، عندما بدأ السباق الإنجليزي يبدي اهتماما فائقا بالرياضة ، ويشتركون بأعداد في برامج المسابقات المتنوعة.

تطور ألعاب القوى:

فقد تطورت ألعاب القوى عندما نظمت أول بطولة انجليزية في عام 1866 م، حيث بدأت الحركة الرياضية الحديثة، وتكونت الاتحا دات الرياضية، وأنشئ الاتحاد الانجليزي، ثم أسمت بريطانيا بقوة بنشر هذه الرياضة في عدد من بلدان العالم .ثم أقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية، وفي عام 1896 م اشتركت أحدى عشر دولة في أولمبياد أثينا، وكانت ألعاب القوى إحدى ألعابها الأساسية، وفي سنة 1913 م تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى، ومنذ ذلك الوقت الأرقام القياسية العالمية تعتزز سنة بعد سنة، حتى أ صبح العالم يعتقد أن الإمكانات البشرية لا تقف عند حدود مادامت . التقنية وطرق التدريب في تقدم مستمر.

ألعاب القوى في الجزائر:

أربعة وأربعون سنة من تاريخ ألعلب القوى في الجزائر تشكل سردها لمعظم القدماء الذين مازالوا على قيد الحياة ، وتظهر ألعاب القوى في الوس ط الاجتماعي الجزائري كرياضة أقل شعبية مقارنة بالرياضيات الجماعية الأخرى، الذين يعرفون قيمتها يعطونها الاحترام والتقدير والعزيمة التي أظهرها ممارسوا هذه الرياضة سواء على الصعيد الوطني أو الدولي حيث لم نستطع في أكثر من أربعين سنة من العمل الح فاظ على الوجوه اللامعة في المقدمة الماراتوني الوافي الذي أهدى الميدالية الذهبية في العاب القوى الجزائرية إلى فرنسا الاستعمارية و يأتي بعده ميمون البطل الأولمبي سنة 1956م ، وبعد الاستقلال ظهرت عدة وجوه لامعة بقيادة براكشي الذي توج بطلا في من افسة القفز الطويل في ألعاب جينيف، هذه النتيجة الأحسن إفريقيا ومن بين أحسن النتائج عالميا، وواصل المشوار مجموعة من العد ائين من بينهم رحوي بوعلام (ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط في 3000متر موانع في الجزائر 1975م) ثم يليه ماهور باشا وعزيزي ثم ابراهيم.

ومن خلالهم أصبحت الج زائر تحتل مكانة مرموقة في هذه الرياضة خاصة في السنوات الخيرة أين ظهرت عدة أسماء من الشباب استطاعوا أن يفعوا العلم ا لجزائري في مختلف البطولات العالمية، الأولمبية ونذكر منهم (نور الدين مرسلي بطل العالم لسنوات 1991، 1993، 1995 ، وبطل أولمبي لسنة 1996 ، بأطلنطا حسيبة بولمرقة ، سعيد قرني، سعيدي سياف .

تعريف ألعاب القوى :

"هي نشاط تميزها نتيجة و إنجاز رقمي في وسط قياسي و اجتماعي

ألعاب القوى هي تم ارين وحركات تهدف الى التنمية الجسدية المتناسقة للإنسان تماشيا مع التنمية الذهنية .

يعرفها جيرارد بأنها "عبارة عن مجموعة من الفعاليات الرياضية، و كوسيلة جيدة الهدف منها التحضير البدني الجيد و تنمية الجسم و الذهن معا، و هي متعددة الأنواع: كالجري، القفز، و الوثب، و الرمي، الدفع، و المشي

ويرى الباحث أن العاب القو ى هي أم الرياضات تتكون من 03 عائلات : الجري ، الرمي ، القفز توليها كل دول العالم أهمية خاصة لأنها لها أكبر حصة في الألعاب الاولمبية من الميداليات التي تتنافس كبرى الدول على تحصيلها وتبقى الرياضة الوحيدة الت تحفظ دائما المشاركة الجزائرية في مختلف المحافل الدولية.

كما أنها رياضة محكمة و منظمة يحكمها القياس المتري (سم ، م ، كلم) بأجزائه و تسجيل الوقت (الساعة ، الدقيقة ، الثانية ، الأجزاء من الثانية) و ي شترك في المسابقات العديد من المتنافسين من كلا الجنسين على حد سواء ، كما أنها تزاول على مدار السنين صيفا ، و شتاءا في الم لاعب المفتوحة و المغلقة و تقام بطولات المحلية ، الدولية ، الاقليمية ،الأولمبية ، العالمية ، القارية ، ويعتبر برنامج ألعاب القوى من اسع البرامج في جميع الرياضات .

مسابقات ألعاب القوى عديدة و متنوعة , يقام بعضها في المضمار ، كالمشي ، و الجري ، و البعض الأخر يقام في الميدان ك الرمي و الوثب .

وعليه أطلق عليها في بعض البلدان إسم ألعاب الساحة و الميدان (track and field) و سميت أيضا باشتقاق من المصطلح اللاتيني (athlitiko) و الذي يعني بالرياضة الحقيقة ، السهلة و البسيطة ، نظرا لسهولة أدائها . و الذي اشتق منه مصطلح (athlétisme) باللغة الفرنسية

2-4- أهمية مسابقات ألعاب القوى :

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب ا لرياضية بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار قدراتهم و كفاءتهم البدنية لتحقيق ارقام قياسية جديدة يعترف بها الاتحاد الدولي لألعاب القوى بناءا على التقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدولي .

فالمتتبع لم سابقات ألعاب القوى يرى الحكم و الاداري و المدرب كل يعمل من جانبه بأساليب تربوية حديثة كفريق واحد لرفع مستوى اللا عب بدنيا و فنيا و تربويا ، يشعر الاعب أنه في قمة سعادته حينما يصل الى مرحلة البطولة ، و خاصة أنه يساهم مع غيره في رفع ا سم بلاده في المحافل الدولية .

واذا نظرنا ا لى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني نرى أنها تجمع بين القوة و السرعة و التحمل و بتصورنا أن هذه عناصر أساسية في تك وين اللياقة البدنية ، فإذا أراد اللاعب أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتعا بها بشكل او بأخر ، و هذا لا يتم ما لم يكن هناك تدريبات يومية ، وهذا لا يعني إهمال بقية العناصر الأخرى للياقة البدنية كالمرونة و الرشاقة و غيرها .بل ان هذه العناص ر من اللياقة البدنية تخدم أيضا انواع الرياضة الأخرى .

كما تعتبر مسابقات العاب القوى في حد ذاتها اختبارات لقياس امكانية اللاعب من خلال قياس السرعة والقوة والتحمل ....الخ وبهذا تدخل هذه الاخ تبارات ضمن قبول الطلبة في كليات التربية الرياضية والكليات العسكرية.

إن تطوير كل ما ذك ر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي بالتأكيد الى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم ، مما يؤدي على زيادة نشاط اللاعب و رفع مس توى الحالة الصحية له . إضافة الى أن الأداء الفني لفعاليات ألعاب القوى تعطي طابعا جماليا يستمتع بها اللاعب ، و التفرج على ح د سواء و خاصة إذا كان الأداء بشكل فني متطور حيث يؤدي هذا على زيادة في الإنجاز مع الاستمتاع بالعرض الفني للأداء .

3-4- **أقسام فعاليات ألعاب القوى :**

أولا: الجري أو الركض: يتكون من ثلاثة أنواع و هي:

أ- **المسافات القصيرة** و تتكون من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية : 100 م ، 200م ، 400 م رجال و سيدات

ب- **المسافات المتوسط ة** و تتكون من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية : 800 م ، 1500م رجال و سيدات

ج- **المسافات الطويلة** و تت كون من الفعاليات التالية : 5000م ، 10000م ، المارطون 42.195كلم رجال و سيدات .

ثانيا : الحواجز و الموانع : تتكون الحواجز و الموانع من الفعاليات التالية :

العالمية و الأولمبية 110 حواجز ، 400 حواجز ، 3000 موانع رجال

100 حواجز للنساء ، 400 حواجز ، 3000 موانع سيدات

ثالثا : التتابعات : تتكون التتابعات من الفعاليا ت التالية : العالمية و الأولمبية 4×100 ، 4×400م رحال و سيدات

رابعا : مسابقات القفز : يتكون القفز من الفعال يات التالية : العالمية و الأولمبية : الوثب الطويل ،الوثب الثلاثي ، الوثب العالي ، القفز بالزانة رجال و سيدات .

خامسا : مسابقات الرمي : يتكون الرمي من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية دفع الجلة ، رمي الرمح ،رمي القرص ، رمي المطرقة رجال و سيدات .

سادسا : مسابقات الع شاري و السباعي : يتكون العشاري عند الجال من الفعاليات التالية :

اليوم الأول :100م ، الوثب الطويل ، دفع الجلة ، الوثب العالي ، 400م .

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

يتكون السباعي عند السيدات من الفعاليات التالية

اليوم الأول : 100م حواجز ، ا لوثب العالي ، دفع الجلة ، 200 م.

اليوم الثاني : الوثب الطويل ، رمي الرمح ، 800م .

سابعا :المشي الرياضي : يتكون ا لمشي الرياضي من الفعاليات التالية : 20كلم ،50كلم رجال و سيدات

و قد استحدث الاتحاد الدولي تخصص جديد في مسافات التتابع : 4 X 400 مختلط

المحاضرة الثانية : ا لجـــري و المشـي

مبـــادئ الـــجري

1 – مقدمـــة

إن فعاليات الجري توصف على أنها أحيانا ليست تقنية ، تبعا لكونها حركة طبيعية بسيطة للانسان ،خلافا مثلا على مسابقة رمي المط رقة أو القفز بالزانة ،لكن في ألعاب القوى غالبا ما تكون الفعاليات و المسابقات غير بسيطة ، كون أن فعاليات الجري السريع مرتبطة مع مكعبات البدء و قوانين خاصة . كما أن الجري الطويل و النصف طويل مرتبط هو أيضا بال مسافة و ا لمداومة، و السرعة الخاصة التي على العداء مراعاة كل هذه المركبات ، وصولا إلى التتابع و حاصية الش اهد ، و منطقة التسليم و الاستلام و كذا اجتياز الحاجز و المانع .و تعتبر السباقات القصيرة مجموعة او سلسلة من الخطوات المتلاحقة يلمس فيها العداء الأرض برجل و احدة و بصورة متبادلة و بمشط القدم

كل هذا يخلف متطلبا ت تقنية يجب على العداء أن يحضر نفسه عليها .

2 – الاهـــــداف

الهدف الرئيسي م ن جميع فعاليات الجري هو تحصيل أقصى معدلات السرعة ، خلال سيرورة ممارسة فعاليات ألعاب القوى .

ففي سباقات ا لسرعة ، يهد العداء الوصول و الحفاظ على السرعة القوى الى أطول مدى ممكن .

سباقات الحواج ز نفس هدف سباقات السرعة ، مع متطلبات اضافية خاصة ،حول اجتياز الحاجز .

في السباقات الط ويلة المسافات ، توزيع المجهود و الاقتصاد فيه ، هي من أولويات العداء الني يجب عليه تحقيقها .

3 - العامل البيو ميكانيكي للجـــري

سعة الجري لأي عداء تحدد بسعة و ترداد الخطوة (طول و ترداد) . حيث ان سعة الخطوة الدنيا تحدد غالبا بالخصائص البدني ة و القوة المحققة أثناء تحقيق أي خطوة .

لأنـه : كمية الحركة المحققة على الأرض ،تتأثر بالقوة ،و الاستطاعة ، و مرونة العداء .

ترداد الخـطوة الدني ا تتوقف على ميكانيزم الجري لدى العداء بمعنى آخر ، أي بتقنيته في الجري و رشاقته .

4 – البناء الحركي لل جري

كل خطوة تتكون من :

الخطـوة ← مرحلة الارتكاز (phase d'appui) ← التماس (phase de contact)
الخطـوة ← الدفع (phase de pousseé)
الخطـوة ← مرحلة الطيــران (phse d'envol)

م رحلة الارتكاز : ← رجل الارتكاز jambe d'appui
م رحلة الارتكاز : ← رجل الاستقبال jambe libre

ل كل قسم من مرحلة الارتكاز نفس الأهمية

و يمكن تحسين المردود العام للجري ، عن طريق تربية الخطوة ، و ذللك بتحسين مركباتها ، و مراحلها ، عن طريق تم ارين أبجديات الجري العامة .

5- التعليم التقني للجري

يمكن تعليم التقنية ، من خلال تحقيق الكفاءات المفتاحية ،المرتبطة بجميع العوامل المتعلقة بسباقات السرعة

السرعة ← التسارع accélération ← رد الفعل réac tion ← القصوى و الحفاظ عليها

إلا أنه لا توج د أي طريقة للعمل ، على هذه العوامل في آن واحد . و تبقى التمارين التربوية و الخاصة ، أفضل وسيلة لتحقيق هذه العوامل .

5-1- النقاط التي يجب التركيز عليها :

تح قيق وقت رد الفعل (استعمال مختلف المنبهات و الوضعيات) .

1- تطوير و رفع ترداد الخطوة (العمل على الرفع العالي للركبة) .
2- تطوير و الرفع من سعة الخطوة (بالعمل على التمديد الكلي ل رجل الارتكاز)
3- تمارين تربوية اضافية الى :
   - حركة الخدش griffier
   - التمديد الكلي للجسم
   - الحركة السريعة للذراع لكن بارتخاء
4- التنويع الموسع للألعاب فيم ا يتعلق بجري الحواجز .
5- **2 النقاط التي يجب تجنبها**
   - التكرار القليل للتمارين ال تربوية
   - الجري بأقصى سرعة دون تغيير و تنويع المسافات
   - الاجهاد خلال العمل على أق صى سرعة

ملاحظـــة : قدرات القوة و التحمل للناش ئين ، لا تكون مطورة كليا ، و يجب أخذ الحذر بالنسبة لكمية ، و تمارين العمل ، كما اخذ بعين الاعتبار خصوصيا ت كل فرد .

وعلي يجيب تكييف العمل وفق ذلك .

المحاضرة الثالثة : طرق التعليم بألعاب القوى

ان الاعداد لحياة الانسان البدائية تؤدى بطريقة بسيطة ٬ فكانت عن طريق التقليد و المحاكاة ، الصيد و الغزوات ، و لهذا كانوا يتعلمون عن طريق التجربة و الخطأ و الملاحظة . و لكن حياة الانسان تطورت و بدأ يفتش عن طرق جديدة لمقاومة صعوبات الحياة العصرية في كافة جوانبها ، و هذا يعني أن الطريقة ما هي إلا اعداد للخطوات اللازمة لعمل شيء ما للوصول للهدف .

و قد تناول معاني و مفاهيم الطريقة عدد كبير من الكتاب و الباحثين في عصرنا هذا و منهم جابر عبد الحميد و الذي عرف الطريقة بأنها عملية نقل المعرفة و ايصالها الى ذهن المتعلم و انها ايسر السبل للتعليم و التعلم ، و عرفها حسن معوض بأنها الوسيلة التي تتبع للوصول الى غرض معين ، و مهما عظمت فائدة المادة و توفرها لدى المدرس و لم تكن لديه المقدرة في اختيار الطريقة الجيدة التي يستطيع من خلالها ايصال مادته الى أذهان طلابه تطون طريقة بلا شك ناقصة و لا تؤدي أهدافها ، لذى يجب أن يتفاعل المدرس و الطالب و الطريقة المستخدمة لتحقيق الغايات المطلوبة ، ... وقد كشف كثير من الباحثين و المفكرين بالبحث عن الطرق الأكثر اقتصادا و وصولا للهدف بأقل جهد و بأسرع و قت و هذه الطرق هي :

أولا : الطريقة الكلية

ثانيا : الطريقة الجزئية

ثالثا : الطريقة الجزئي الكلية (المختلطة)

و لكن لكل طريقة من هذه الطرق محاسنها و عيوبها و على المدرس أن يختار ان الطريقة التي يريدها ، ولكن لابد من الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية :

1 - نوع الفعالية المراد تعليمها 2 – عمر المتعلم و خبراته السابقة

3 - الأدوات و الأجهزة و الساحات المتوفرة لعملية التعليم 4 – وقت التدريب الرسمي

لاشك أن هذه الملاحظات سوف تساعد المدرس او المربي الرياضي في اختيار الطريقة التي تتناسب مع الفعالية المراد تعليمها و سوف نوضح بصورة مبسطة مفاهيم هذه الطرق .

اولا : الطريقة الكلية

المقصود بهذه الطريقة هو تعليم المسار الحركي للفعالية بشكل عام دون تجزئتها الى مراحل حيث تساعد هذه الطريقة على ادراك العلاقة بين عناصر الحركة ككل و هذا يؤدي الى تعلم الأداء الفني للفعالية بسرعة ، و قد أشار كثير من المربين الرياضيين الى ضرورة استخدام هذه الطريقة عندما يكون المتعلم كبيرا فالسن و يمتاز بذكاء كبير كي يتمكن من ادراك العلاقة بين اجزاء الحركة كوحدة واحدة و لكن من عيوبها أنها لا تستخدم في جميع الحركات و خاصة المعقدة منها ، حيث يستوجب ذلك تجزئتها و من خلال التجربة و جدت انها أفضل الطرق المستخدمة في التعليم .

ثانيا : الطريقة الجزئية

المقصود بهذه الطريقة تجزئة الحركة الى أجزاء تعليمية حيث يقوم المدرس او المربي الرياضي بتجزئة الأداء الفني للفعالية الى مراحل امام الطلاب و بعد اتقان الى حد ما المرحلة الأولى يتم نقلهم الى المرحلة اللاحقة ثم العمل على ربطهما ، و يتم استخدام هذه الطريقة حينما يشعر المربي الرياضي أن المتعلمين صغار السن و المسار الحركي للفعالية صعب ، ولكن هذه الطريقة بحاجة الى متسع من الوقت و من عيوبها كذلك فقدان بعض اجزاء الترابط الصحيح بالأجزاء الأخرى إضافة الى ظهور بعض العادات الحركية الخاطئة .

ثالثا : الطريقة الجزئية الكلية

المقصود بهذه الطريقة هو الجمع بين الطريقتين السابقتين و العمل على تجنب عيوبها حيث يقوم المربي الرياضي بتقسيم الحركة الى عدد من الوحدات التعليمية ، و عندما يشعر المدرس ان الطالب قد اتقن كل وحدة تعليمية يقوم بعدئذ بالعمل على ربط الواحدة بالأخرى و هناك بعض من المدرسين يفضلون تعليم الحركة ككل و من ثم يركزون على أصعب جزء منها و البعض الأخر يعلم أصعب جزء في الحركة ثم يربطهم بالأداء الكلي للحركة و يكون المدرس بذلك قد استفاد من الطريقتين السابقتين الكلية و الجزئية ,

المحاضرة الرابعة : مدخل لمسابقات الوثب

لمحـــــــــــة تاريخية :

اهتم اليونانيون القدماء بهذا النوع من الرياضة عندما كانوا في حاجة الى عبور الترع و الوثب من فوق صخرة او كومة تراب حيث كانت هذه الأشياء تعترضهم أثناء تقدمهم في الحروب و الغزوات ، و كان الوثب يتم بثني الركبتين خلفا الى منطقة الورك ، و لم تكن مسابقة الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر في برنامج الأعياد الأولمبية ، بل كانت ضمن برنامج المسابقات الخماسية للرجال ، و كانت تتم من الثبات ، ثم أصبحت من الجري وذلك في القرن السادس قبل الميلاد و قد كان مكان الارتقاء محددا بحربة أو حلقة على الأرض على أحد جانبي الحفرة و تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل إحدى قدمين الرياضي على امتداد العمود .

و كان في العصور الوسطى انواعا من الوثب جمعت ما بين المشي في الهواء و الوثب للأعلى لاعتقادهم أنهم يثبون لمسافة أبعد ، و قد أدخل أشكالا من التكنيك عام 1886 م ، الى إدخال لوحة الارتقاء التي لم يرضى بها بعض المتسابقين خوفا من تجاوزها و بالتالي ابعادهم من المسابقة .

كانت مسابقة الوثب الطويل ضمن مسابقات الألعاب الأولمبية الأولى بأثينا عام 1896 ، ولابد من الاشارة الى أن هذه الفعالية ضمن فعالية العشاري للرجال و السباعي للسيدات .

مســـــــــابقات الوثب :

تمهيد :

هل وثب ..... أم قفز ؟

نبدأ موضوع الوثب بالسؤال المطروح

و على ذلك تشمل الوثبات الأربع الخاصة بمسابقات الوثب على : الوثب العالي و الوثب الطويل ، و الوثب الثلاثي ، و القفز بالزانة للرجال و السيدات .

و قد جرت العادة ، و تعودنا الكتابة في مراجعنا العربية ، و كذلك منذ زمن بعيد أن نفرق بين الوثب و القفز ، حيث يتم القفز باستخدام الرياضي لأداة او جهاز ، كما في القفز بالزانة عند استخدام الرياضي للزانة كأداة مساعدة ، الا ان جميع المراجع الأجنبية لا تفرق بين الوثب و القفز ، و لا يوجد فرق لغوي بينهما .

المسابقات المعروفة أكثر هي القفز الطويل و القفز العالي و التي لا تتطلب ممارستها في مرحلة التعليم الأولى حيزا كبيرا عشرة (10) أو خمسة عشر (15) مترا كافية لتعلم القفز الطويل ستة (6) أو ثمانية (8) مترا كافية لعلم القفز العالي . اما القفز الثلاثي فهو تمرين جيد للتنسيق لا يمثل خطرا على الصغير و ينفذ بسرعة ابتدائية صغيرة ، و هو يجذب الصغار كثيرا و لديه قيمة تربوية كبيرة .

القفز بالزانة يجلب كثيرا ، وسهل عكس ما يتوقعه البعض ، تعليمه يتطلب بعض الزانات التعليمية ذات (3) أمتار ، بعرض جيد للمراحل التعليمي .

لكل مسابقات القفز ، منطقة للاستقبال يجب أن تتوفر على الأمن و الأمان أثناء السقوط . و أحسن وسيلة للاستقبال في القفز الطويل و القفز الثلاثي هو ميدان رملي لين ، اما بالنسبة للقفز العالي و القفز بالزانة فيستخدم بساط خاص للاستقبال خارج او داخل القاعة .

و سنتطرق الى أحد مسابقات الوثب فقط كتخصص هام يدخل في جميع نشاطات الوثب تنافسي كان ذلك في رياضة العلب القوى أو في النشاط الوسط المدرسي .

و من وجهة نظر علم الحركة الوصفي ، تعتبر مسابقات الوثب ، حركة وحيدة ثلاثية المراحل

حركة ثلاثيـة

حيث يعتبر الاقتراب بصفة عامة المرحلة التمهيدية ، و الارتقاء المرحلة الرئيسية ، و ما بعد ذلك المرحلة النهائية .

و بذلك تعتبر حركات الوثب عملا و صراعا لاكتساب مسافة سواء كانت في الاتجاه الأفقي كما في الوثب الطويل و الثلاثي أو لقهر مسافة في الاتجاه الراسي ، كما في الوثب العالي و القفز .... و بذلك على الجسم ان يولد قدرة كبيرة (طاقة حركية) لكي يتغلب على القوى الخارجية و التي يواجهها اثناء الوثب مثل :

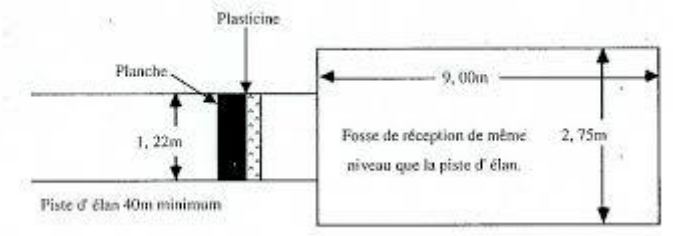
قوة الجاذبية G ، قوة مقاومة الأرض B ، قوة الاحتكاك R .

و بالنسبة للصفة البدنية الرئيسية المتعلقة بنشاط مسابقات الوثب فتعتبر القوة العضلية مكونا رئيسيا و هاما للقدرة الانفجارية لرياضي الوثب و التي تظهر في عمل مختلف الاطراف خلال مراحل العمل الحركي للوثب .

المحاضرة الخامسة : الخطوات الفنية للوثب الطويل

تمهيد

يعتبر الوثب الطويل احد أنواع الوثب الافقي ، فيه يحاول المتسابق ان يحقق ابعد مسافة ممكنة باستعمال قدراته الفردية ، ويحاول أيضا تحويل سرعته الخطية الى سرعة زاوية دون نقصان فيها مرتقيا من لوح محدد ، يسمى لوح الارتقاء تبعد عن حقل يسقط فيه لا اقل من 1 مترويكون هذا الحقل مستطيل الشكل طوله لا يقل عن 9 أمتار و عرضه لا يقل عن 2.75 متر ، ويكون أداؤه وفقا لقوانين موضوعة من طرف الاتحاد الدولي IAAf .



و بعد التحليل الفني لأصحاب أفضل انجاز أي تحليل مركبات الأداء ، توصل الخبراء في هذا لمجال ال تحديد الخطوات الفنية للوثب الطويل و تشمل :

1 - الركضـــــة التقريبية 2 – الارتقاء 3 – الطيران 4 – الهبوط

و قبل التطرق الى شرح مختلف هده المراحل لا بد أن نبدأ اولا بالوضع الأول الذي يتخذ الرياضي و هو :

الـــــــوضع الابتدائي :

يبدأ الوضع الابتدائي من بداية الركضة النقريبية ، حيث يلعب الوضع الابتدائي دورا هاما في تحديد السرعة المناسبة ، وقد لاحظنا من خلال التجربة أن المتسابقين يستخدمون ثلاثة اشكالا عند بداية الركضة التقريبية هي :

1 – من الوقوف : يتم ثني الركبتين من مفصل الركبة بشكل خفيف و اليدان متروكتان للأسفل و النظر للأمام على بعد 60 – 80 سم ثم يبدأ المتسابق بأخذ الخطوات الأولى بالقدم الممرجحة من البداية حتى النهاية بأقصى سرعة ممكنة .

2 – من المشي : يقوم المتسابق بأخذ الخطوات مشيا ثم الانطلاق بأقصى سرعة ممكنة

3 – من الهرولة : يقوم المتسابق بأخذ هرولة خفيفة الى وصوله للإشارة الضابطة ثم البدأ بالانطلاق بالسرعة المناسبة .

هذه الأشكال الثلاث لابد للمتسابق أن يستخدم واحدا منها ، حسب ما يراه مناسبا له ، و هو عبارة عن ايقاع حركي يستخدمه المتسابق كمقدمة أو تمهيد للدخول في الركضة التقريبية ، حيث يشعر الرياضي بالراحة النفسية عند استخدامها .

1 - الركضـــــة التقريبـة

تهدف الركضة التقريبية الى وصول الرياضي لأقصى سرعة ممكنة ، و يتم ذلك بطريقة تزايد السرعة الى المقدار المناسب للمرحلة التي تليها ، و يبلغ طول الركضة التقريبية للرجال و النساء من 35 – 40 متر ، و بكل الأحوال يعتمد طول الركضة التقريبية على على الرياضي نفسه فمنهم من يصل الى سرعنه القصوى من مسافة قصيرة و منهم من يصل الى سرعته القصوى من مسافة طويلة ، و المسافة المشار اليها هي معدل تقريبي يساعد الرياضي في تحديد ركضته التقريبية و ليس بالضرورة الالتزام بها بالصورة المطلقة ، و المهم في الأمر هو وصول الرياضي الى سرعته القصوى .

وتنقسم الركضة التقريبية الى قسمين هما :

1 – التسارع : تزداد السرعة تدريجيا حتى تصل الى السرعة القصوى أي الى أقصى درجة ، حيث يبدأ الرياضي الركض بقوة مع الاسترخاء الكامل ، بنفس الوقت يؤثر التوتر و عدم الاسترخاء أثناء الركض بصورة سلبية على قدرات الرياضي و استعدادته لانهاء الأداء بصورة متكاملة ، و الصفة المميزة لتسارع الرياضي ، هو ان يركض بصورة إيقاعية و منتظمة لأن ذلك يساعد الرياضي على الارتقاء بطريقة صحيحة و جيدة و من الضروري أن لا يتغير الايقاع الحركي للخطوات من منطقة الى أخرى و اذا تم ذلك سيؤدي الى الارتباك الحركي ، وهذا يعيق الرياضي عن تحقيق المستوى الذي كان يسعى له .

2 – الاعـــــداد للارتـــــقاء : يتم هذا الجزء من الركضة التقريبية في الخطوات الأربعة الأخيرة قبل الارتقاء حيث يحدث انخفاض بسيط في مركز ثقل جسم الرياضي خلال هذه الخطوات استعداد لعملية الارتقاء ، هذا يؤدي الى زيادة بسيطة في طول بعض الخطوات الأخيرة حيث لا تؤثر هذه النسب بصورة مباشرة غلى الأداء ، و خلال الارتكاز الأمامي للخطوة الأخيرة لا ينخفض مركز ثقل الجسم بل بالعكس يبدأ بالصعود للأعلى كي يكون زمن الارتقاء أقصر و

هذا يساعد على قوة الارتقاء مما يزيد طول المسافة المنجزة ، هذه الملاحظات ربما تكون واضحة تماما في حين يكون التغير في الخطوات طفيفا و غير واضح عند الراضيين الدوليين و هذا يعود لديناميكية الحركة و سهولتها عندهم .

بشكل عام يجب أن يصل الرياضي الى أقصى سرعة في الخطوات الأخيرة قبل لوح الارتقاء

معدلات توزيع السرعة للركضة التقريبية

بعد 6 خطوات (10 – 11 متر)70% الـــــى 75

بعد 10 خطوات (21 – 22 متر)85% الـــــى 90

بعد 14 خطوة (30 – 31 متر)96% الـــــى 98

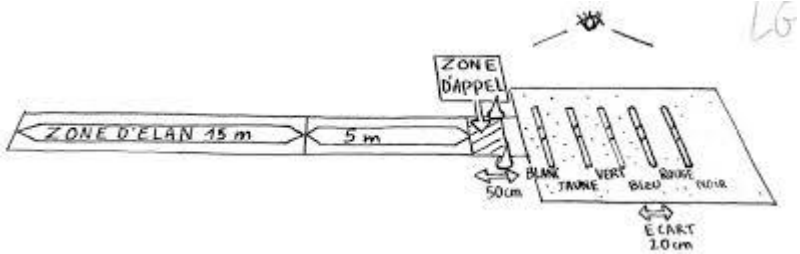
بعد 18 خطوة (10 – 11 متر)100%

ضبط الركضة التقريبية

ذكرنا أن مسافة الاقتراب تختلف من رياضي لأخر ، بمعنى ذلك أن مسافة الاقتراب و عدد الخطوات و سرعتها و توقيتها يجب أن تكون واضحة تماما امام الرياضي ، و المقصود بضبط الخطوات هو أن تأتي القدم المرتقية على لوح الارتقاء تماما دون ان يخسر شيئا او يتجاوزها و هذه واحدة من المشاكل الكبيرة التي تواجه الرياضي خاصة المبتدئ .

هناك طرق عديدة لضبطها منها الاعتماد على الخطأ و الصواب في كل محاولة الى أن تثبت القدم المرتقية على لوحة الارتقاء بصورة نهائية . و هناك طريقة أخرى نرى أنها أفضل من سابقتها و هي كل خطوتين مشي تعادل خطوة ركض واحدة ... بمعنى أن يضع الرياضي قدمه المرتقية على لوحة الارتقاء و البدء بالمشي بإتجاه الركضة التقريبية مع عد

الخطوات حتى نهايتها ، و حينها نقول خطوتان مشي مقابل خطوة واحدة ركض يعني ان الأمر تقريبي زاد أو قل قليلا لا خطأ في ذلك .



العـــــلامات الضـــــابطة

تستعمل العلامات الضابطة لدعم دقة الركضة التقريبية ، و هي دلالة بصرية تساعد الرياضي بذلك و خاصة المبتدئ و في كل الأحوال يجب أن تكون العلامة الضابطة وسيلة لمساعدة الرياضي لا عاملا مربكا له ، و خاصة إذا وضع الرياضي كل انتباهه و أحاسيسه نحوها ، و من الضروري جدا أن لا يكون وضع الاشارة الضابطة بصورة دائمة بل يجب ان تكون أنية الى أن يتم ضبط الركضة التقريبية بصورة جيدة و أدائها دون ارتباك و ان يصبح ركضها حالة اعتيادية و بصورة ديناميكية ، و نوصي دائما بعدم الاكثار من الاشارات الضابطة على جانبي الركضة التقريبية فاثنتان أو ثلاث كافية لتحقيق الغرض و خاصة اذا كان طول الخطوات و ايقاعها معروفا و ثابتا لدى الرياضي .

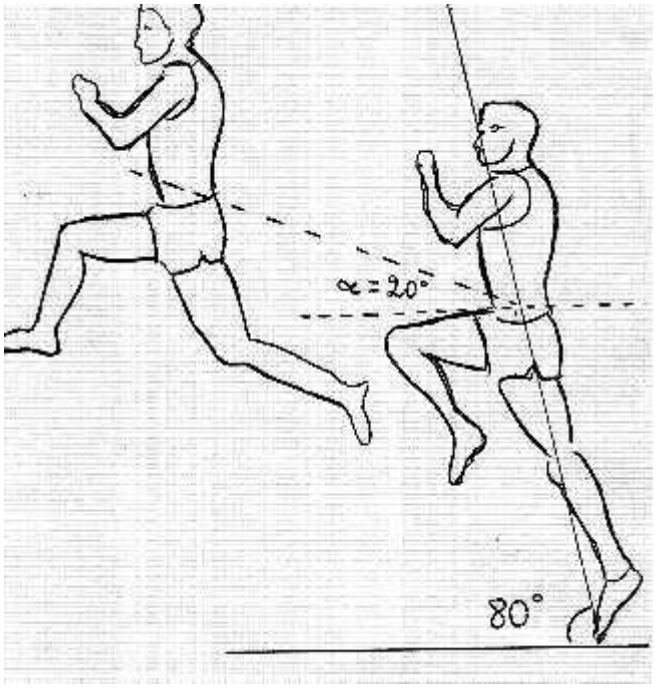
<u>اختيـــــــــار القـــــدم المـــــرتقية</u>

جاء الوقت لتحديد أيهما من القدمين المرتقية ، و لا يجوز للمدرس او المدرب أن يجبر الراضي او الطالب على الارتقاء بقدم اليمين أو الشمال ، لأن هذا الأمر لا يحدده الا الرياضي نفسه ، لأنها حالة فيسيولوجية بحتة ، فالرياضي هو

الذي يحدد القدم المرتقية التي تناسب ارتقائه و يشعر أنه ارتقى بالقدم القوية ، لكن على المدرب أو المدرس ان يعطي الرياضي أو الطالب تمارين محددة يمكن من خلالها الرياضي معرفة أيهما من القدمين تكون القدم المرتقية ، فمثلا الوقوف على العشب و عمل قفزات للأمام على قدم الشمال من 10 الى 15 مترثم العودة لإعادة التمرين ثانية ، القفز على القدم الواحدة للأعلى بصورة متبادلة ، أي من من القدمين يشعر الرياضي أو الطالب انها تعطي ارتكازا أكبر و ارتياحا بدنيا جيدا و سرعة و قوة في الأداء تكون هي القدم المرتقية .

كما يمكن للمدرب أو المدرس أن يستخدم حفرة الوثب لتحديد أيهما من القدمين المرتقية و ذلك من خلال وضع القدم اليمنى للأمام و الأخرى للخلف و من خطوتين يتم الارتقاء على لوحة الارتقاء ثم الهبوط في الحفرة ، ثم يكرر هذا التمرين مرارا مع زيادة الخطوات 2 ، 4 ، 6 اذا شعر الرياضي أنه مرتاح و سريع في الأداء قلتكن القدم اليمنى هي المرتقية و اذا عكس ذلك ستكون القدم الشمال هي المرتقية ، المهم هنا أن الرياضي هو الذي يختار القدم المناسبة لارتقائه ، و ليس المدرب أو المدرس علاقة بتحديد القدم المرتقية و الممرجحة .

2 - الارتُقـــــــــــــــــــاء



2

1

يعد الارتقاء المرحلة الرئيسية في الوثب الطويل يأتي مباشرة بعد مرحلة الاعداد للارتقاء للركضة التقريبية و ينقسم الى قسمين :

الأول : ثني القدم المرتقية (الامتصاص)

يبدأ هذا القسم من لحظة وضع المرتقية على لوحة الارتقاء و تنتهي في لحظة الوصول الى الحد الأقصى من ثني القدم نفسها ، و من مفصل الركبة الذي يكون بزاوية 140° - 180° و الذي يكون فيه الجذع تقريبا بصورة مستقيمة و زاوية ميله + 1° درجة .

الثاني : الانطلاق من لوح الارتقاء

يبدأ هذا القسم من لحظة ترك لوحة الارتقاء حيث تمتد زاوية الارتقاء من 70 ° الى 75 ° و زاوية الارتقاء هي الزاوية المحصورة بين الاتجاه الأفقي للأرض و اتجاه انطلاق الرياضي في حين تكون زاوية الطيران هي الزاوية المحصورة بين الاتجاه الأفقي لمركز ثقل الجسم و اتجاه طيرانه كما هو موضح في الشكل

1 = 70 ° الى 75 ° زاوية الارتقاء

2 = 18 ° الى 24 ° زاوية الطيران

في لحظة الارتقاء كما هو موضح في الشكل نرى أن الرجل الممرجحة قد وقعت أمام الرجل المرتقية ، و بزاوية من مفصل الركبة تمتد من 85 ° الى 90 ° ، و هذا الوضع يساعد الرياضي على الارتقاء بالاتجاه الأمامي العلوي ، و في هذه اللحظة يقوم الرياضي بتلويح يديه بصورة معاكسة لحركة القدمين حيث تمتد يده بالاتجاه الأمامي العلوي و اليد الأخرى الى جانب الرياضي للخلف قليلا أما الجذع يجب أن يبقى محافظا على استقامته العمودية الى أن تبدا مرحلة جديدة من مراحل الوثب و هي مرحلة الطيران .

3 – الطيـــــــران

تبدأ هذه المرحلة بعد ترك المتسابق لوحة الارتقاء مباشرة ، حيث يبدأ بالبحث عن الطريقة التي يمكن من خلالها الحفاظ على توازنه ، البعض يعتقد ان الحركات التي يؤديها المتسابق في الهواء تساعد في زيادة المسافة ، و لكن الحقيقة الميكانيكية تنفي ذلك و يعطي المتسابق أهمية كبيرة لمرحلة الطيران فقط للحفاظ على التوازن أولا و مقاومة لقوة الجاذبية الأرضية لأطول زمن ممكن ثانيا .

<u>الغرض من المرحلة</u> :

الاحتفاظ بالتوازن

التمهيد لهبوط جيد

استخدام احدى طرق الطيران

استخدام حركة الذراعين

استخدام حركة الذراغين في التوازن و الاعداد للهبوط

هناك ثلاثة طرق للطيران في الوثب الطويل :

1 – التكـــــور

2 – التـــعلـــــق

3 – المشـــــــي

4 - الســـــــــــــقوط (الهبوط ، الاستقبال)

و هي أخر مراحل الوثب فيها يسقط المتسابق داخل حقل الوثب ، الى أبعد مسافة ممكنة ، و بامتداد للأطراف السفلية

مخلفا علامة داخله تحدد بذلك محاولة من محاولاته ، تقاس مسافة محاولة من أخر علامة لامسة الحقل من جسمه والقريبة من اخر حافة مسموحة للمسها من لوح الارتقاء و يكون القياس بخط عمودي على لوح الارتقاء .

طرق الهبوط :

يتم على العقبين و تمتص مفاصل الرجلين بدءا بالركبتين فالحوض و وزن الجسم المضاعف نتيجة السرعة و الارتفاع و يساهم الجذع و الذراعان في الحركة .

وهناك شكلان للحركة يغلبان لدى النخبة من الواثبين هما :

1 – عند وضع القدمين في الرمل يثني الواثب رجليه و يدفع ركبتيه مثنيتين و حوضه بقوة امام ليتجاوز مركز الثقل نقطة الهبوط ، و تساعد السرعة النهائية في الاندفاع أماما و حركة الجذع و الذراعين .

2 – و تتم الحركة فيه بنفس الحركة السابقة و لكن مع ميل الجسم الى أحد الجانبين للهبوط على المقعدة جانبيا مع اندفاع الجذع الى الأمام .

قد يهبط الواثب في الحفرة دون سقوط جسمه على الرمل ، الا أنه يخسر بهذه الطريقة جزءا من مسافة الوثبة .

المحاضرة السادسة : الخطوات التعليمية في الوثب الطويل

قبل البدء بشرح الخطوات التعليمية في كلا الطريقتين (التعلق و المشي في الهواء) ، على المدرب ان يقدم بعرض فيلم خاص لأحد الأبطال العالمين المميزين بأدائهم أمام المتعلمين مع الشرح المبسط للأداء ، كي يأخذ المتعلم فكرة عامة عن تكتيك الوثب الطويل ، ومن ثم البدء بالخطوات التعليمية التدريجية .

هذه الحالة مهمة جدا بالنسبة للمتعلم كي يعرف ماذا يريد المدرب أو المدرس منه و اذا تعذر ذلك يمكن ان يستعين المدرب بصور توضيحية و يتم عرضها اما الطلبة أو المتعلمين .

اجراء اختبار الى الحفرة من اقتراب معقول و التعرف على رجل الارتقاء .

الخطوات التعليمية : يتم التعليم وفق الخطوات التالية :

أولا : تعليم الوثب بطريقة الخطوة في الهواء :

و تشمل الخطوات التالية :

الخطوة الأولى : تعليم الارتقاء / و الوثب فتح الرجلين أماما خلفا للهبوط على الرجل الحرة :

- الوثب بعد 4 – 6 خطوات اقتراب من على سطح مرتفع أو من منط
- الطيران و الاحتفاظ بالرجل الحرة مثنية أمام بمستوى الأفق
- الوثب بالمكان على القدمين حينا و على قدم واحدة حينا أخر
- تعليم وضع الارتقاء ، بوضع قدم الارتقاء على حاجز مرتفع

..... الخ

<u>و يجب مراعاة :</u>

- امتداد رجل الارتقاء و بقاؤها ممتدة تقريبا خلف الجسم
- ارتفاع الرجل الحرة بزاوية قائمة الى المستوى الأفقي .

الخطوة الثانية : تعليم الوثب بطريقة الخطوة من اقتراب قصير :

يمكن البدء ب :

- خطوتا مشي على شكل قفزات ثم الارتقاء
- اربع ثم ست خطوات على شكل قفزات ثم الارتقاء

ثم من :

- الارتقاء من الركض الخفيف 2 ، 4 ، 6 ، 8 خطوات مع التأكيد على حركة الذراعين
- الوثب بعد 6 – 8 خطوات اقتراب من سطح مرتفع او من منط .
- بعد فترة قصيرة من اتخاذ الخطوة في التمرين السابق ، يؤتى برجل الارتقاء الى جانب الرجل الحرة التي يمتد ساقها لتصبح متوازيتين .
- **<u>و يجب مراعاة :</u>**

الاستمرا ر في فتح الرجلين في الهواء فترة معينة ، و الانتقال الى وضع الجلوس طولا ، مع الهبوط الجيد .
عند تعليم الارتقاء و الركض من الضرؤري جدا تحسين وضع القدم المرتقية على الأرض و الانتباه الى حركة الذراعين في لحظة الارتقاء و توافقها مع حركة القدمين ثم الانطلاق عن الأرض .

الخطوة الثالثة : تعليم الارتقاء من علامة محددة :

الوثب بطريقة الخطوة من منطقة ارتقاء عرضها 40 سم باقتراب من 6 – 10 خطوات (تحسب خطوتا مشي مقابل خطوة جري اقتراب) .

الخطوة الرابــعة : تعليم حركة الذراعين بطريقة الخطوة :

نفس التمرين السابق مع ادخال حركة الذراعين الدورانية للذراع المعاكسة لرجل الارتقاء .

الخطوة الخــامسة : تعليم حركة الهبوط بطريقة الخطوة :

الوثب بطريقة الخطوة مع رفع مستوى الرمل قليلا قبل منطقة هبوط القدمين .
نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة الاقتراب الى 8 – 12 خطوة .

<u>و يجب مراعاة :</u>

في الجزء الأول من الطيران يميل الجذع قليلا الى الخلف لتسهيل حركة الرجلين في الوصول الى وضعية الجلوس طولا .

الخطوة الســادسة : تعليم الوثب بطريقة الخطوة من مسافة اطول باتجاه أداء الحركة الكلية :

نفس التمرين السابق مع الزيادة التدريجية في خطوات الاقتراب و تصغير عرض منطقة الارتقاء الى 20 سم .

و يجب مراعاة :

الاقتراب الانسيابي المتسارع – حركة الارتقاء السريعة – دقة الحركة في الهواء – مشاركة حركة الذراعين – الهبوط السليم على العقبين .

ثانيا : تعليم الوثب بطريقة التعلق في الهواء :

و لها أيضا عدة خطوات :

الخطوة الأولى : تعليم الارتقاء و الهبوط على الجل الحرة من مرتفع أو منط .

الخطزة الثانية : الارتقاء من سطح مرتفع أو من منط للتبديل و الهبوط على رجل الارتقاء .

الخطوة الثالثة : ارتقاءات متتالية تفصل بينها خطوات بينية (2 – 3 خطوات) للهبوط على القدمين .

الخطوة الرابعة : الوثب بطريقة التعلق من سطح مرتفع أو منط .

الخطوة الخامسة : الوثب بطريقة التعلق من اقتراب أطول .

الخطوة السادسة : الوثب بطريقة التعلق مع زيادة الاقتراب .

ثالثا : تعـــليم الوثب الطويل بطريقة المشي (الجري) في الهواء .

و تتضمن ايضا عدة مراحل و نكتفي بذكر الخطوات فقط دون شرح :

الخطوة الأولى : الوثب بطريقة الخطوة من مرتفع أو منط .

الخطوة الثانية : الوثب من سطح مرتفع للهبوط على رجل الارتقاء .

الخطوة الثالثة : الوثب بطريقة الجري في الهواء من سطح مرتفع أو من منط للهبوط على القدمين .

الخطوة الرابعة : الوثب بطريقة الحري في الهواء من لوحة ارتقاء بعد اقتراب من 8 – 10 خطوات .

الخطوة الخامسة : الوثب بطريقة الجري في الهواء مع زيادة مسافة الاقتراب تدريجيا .

و يمكن أيضا اضافة مراحل تشترك فيها كل هذه الطرق ك :

ضبط الاقتراب و تقنين الخطوات :

للاستفادة القصوى من قوة الارتقاء و سرعته لابد من اجراء تقنين للخطوات ، وضبط الاقتراب .

و المهم في هذه العملية :

أن يتم الاقتراب بالسرعة نفسها و ان يتم البدء بالقدم نفسها و بالخطوات نفسها من حيث العدو و القوة و السرعة .

لابد من اعادة تقنين خطوات الاقتراب باستمرار في فترات الاعداد لتثبت في مرحلة المنافسة .

تعليم حركة الجسم و اليدين خلال الطيران و الهبوط :

تعليم الجسم و اليدين خلال الطيران التي تكونت نتيجة عملية الربط بين الركضة التقريبية و الارتقاء و عملية الربط بين العناصر المهمة و الصعبة ، و خاصة عند المبتدئين ، في بداية التعلم يستخدم قفاز أو مرتفع أو منط بارتفاع 20 – 30 سم و هذا يعطي امكانية للرياضي او المتعلم بزيادة فترة الطيران ليتمكن المتعلم أداء تكنيك الحركة ز مشاهدتها بصورة واضحة .

ملخص الأداء الفني للوثب الطويل :

- يجب الوصول أثناء الاقتراب الى اقصى سرعة ممكنة في الخطوات الثلاث الأخيرة ، التي تمهد للارتقاء بخفض مركز ثقل الجسم في الخطوة قبل الأخيرة .
- الارتقاء القوي و السريع بزاوية ارتقاء تبلغ (76 – 80) درجة الذي تدعمه حركة مرجحة الرجل الحرة مثنية أماما عاليا و الذي يعطي مركز الثقل مساره الصحيح .
- تحقيق ارتفاع نقطة طيران مركز ثقل الجسم نتيجة امتداد مفاصل رجل الارتقاء و انتصاب الجذع و ارتقاع الذراعين .
- تحقيق زاوية طيران مركز ثقل الجسم تكون تكون في حدود (20 – 24) درجة .
- استخدام احدى طرق الطيران التي تحقق الشروط لهبوط مناسب .
- تقابل حركات الذراعين الدورانية مع حركة الرجلين في الهواء .
- اتخاذ الجذع الأوضاع الصحيحة منتصبا في البداية و منثنيا الى الأمام و الأسفل في النهاية
- امتصاص وزن الجسم أثناء الهبوط و كسب مسافة أمام ملتقى منحنى مركز الثقل مع الأرض إن امكن .

المحاضرة السابعة : محاضرة ملاحظات ، الأخطاء الشائعة ،أسبابها و كيفية تصحيحها في الوثب الطويل

ملاحظـــــات حول تكنيك الوثب الطويل

- الوصول بسرعة الاقتراب الى أقصى ما يمكن و خصوصا في الخطوات الثلاث الأخيرة ، هدف اول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الاقتراب) .
- الاعداد لارتقاء جيد خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة ، حيث يفيد في ذلك تغيير الايقاع في الخطوات الثلاث الأخيرة ، مع خفض مركز الثقل بما يناسب الاعداد لارتقاء جيد و ليس طول الخطوات او قصرها .
- الحصول على ارتقاء قوي و سريع و الذي تعضده الزاوية المناسبة للارتقاء (تدعمه) 75 ° - 80 ° درجة ، حيث تعمل على اكساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح .
- في الارتقاء يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الارتقاء كاملا و مرجحة فخذ الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي و النظر للأمام ، و كل ذلك يعطي الوضع الجيد للارتقاء .
- الحصول على ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الواثب في انجاز زاوية طيران مناسبة أيضا في حدود 20 ° - 24 ° درجة و التي تؤثر على مسافة الوثب .
- حركة الذراعين الدائرية و حتى اعلى مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج يعملان على رفع الكتفين لأعلى حيث يساعد ذلك في توازن الجسم لحظة الارتقاء .
- ميل بسيط للجذع و في حدود 5 ° درجات يساعد حركة الرجلين في بداية الطيران بانجاز تكنيك المشي في الهواء بسهولة .
- توافق حركات الرجلين مع حركة الذراعين أثناء مرحلة الطيران يعملان على استمرارية مسار مركز الثقل و حفظ توازنه ، و بذلك لا يفقد الواثب أي مسافة من المسار المكتسب في مرحلة الارتقاء (مرحلة حركية متممة للاقتراب) .
- ثني الركبتين و ازاحة الحوض للأمام بعد هبوط القدمين و ملامستهما للرمل يعمل على ذلك مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط : و يعطي ذلك للجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلبا على مسافة الوثب .

الأخطاء الشائعة ،أسبابها و كيفية تصحيحها في الوثب الطويل

في الاقتراب :

1 – **الخطأ** : انخفاض السرعة في الخطوات الأخيرة .

السبب : طول طريق الاقتراب – بلوغ السرعة القصوى مبكرا – استعداد غير كاف للارتقاء من سرعة عالية .

التصحيح : تسارعات دون وثب – تحسين تصور الواثب للحركة – تقصير مسافة الاقتراب و زيادتها تدريجيا مع تحسن المستوى .

2 – **الخطأ** : تقصير الخطوات او تطويلها في المرحلة الأخيرة من الاقتراب (الاضطراب قبل اللوحة) .

السبب : عدم دقة الاقتراب

التصحيح : تقنين الخطوات – و التدرب على دقة الاقتراب – التدرب على الجري المنتظم .

3 – **الخطأ** : عدم الدقة في الاقتراب .

السبب : عدم الاقتراب بنفس السرعة .

التصحيح : التدرب على التسارعات بكامل السرعة – تقنين الخطوات – تطبيق الاقتراب المقنن بكامل السرعة

في الارتقاء :

1- **الخطأ** : الخطوة الأخيرة طويلة مع تشديد الهبوط على العقب

السبب : محاولة الواثب الوصول الى ارتفاع طيران كبير بهذه الطريقة

التصحيح : تنفيذ كامل الاقتراب بسرعة عالية ، التركيز على توقيت الخطوات الثلاث الأخيرة مع ملاحظة وضع القدم بشكل صحيح في كل الوثبات ، حتى التي تنفذ من الاقتراب قصير .

2- **الخطأ** : الارتقاء على مشط القدم

السبب : فهم خاطئ للحركة

التصحيح : شرح الحركة و اظهارها – تمرينات على الارتقاء باقتراب من مسافة قصيرة – تنفيذ الحركة من السرعة الكاملة – زيادة المسافة تدريجيا .

3- **الخطأ** :ثني الجذع الأمام أثناء الارتقاء

السبب : عدم التوقيت في الخطوات الأخيرة – تصور خاطئ للارتقاء و لوضع الطيران – ثني الرأس أماما للنظر الى اللوحة .

التصحيح : شرح الحركة بوضوح – التغير في الخطوات الأخيرة – تجنب النظر الى مكان الارتقاء حتى في الاقتراب القصير .

4- **الخطأ :** حركة مرجحة غي كافية بالرجل الحرة

السبب : التركيز العالي على حركة الطيران

التصحيح : الوثب من اقتراب قصير مع التركيز على حركة مرجحة الرجل الحرة – الوثب الطويل مع محاولة اصابة أداة معلقة على ارتفاع مناسب بركبة الرجل الحرة

5- **الخطأ :** عدم امتداد مفصل الحوض

السبب : بطء في خطوة الاقتراب الأخيرة – قوة وثب غير كافية

التصحيح : تعليم توقيت الخطوة الأخيرة – استخدام تمرينات قوة خاصة

في الطيران :

1- **الخطأ :** فقدان التوازن

السبب : خطا في الارتقاء – عدم كفاية تطور الرشاقة – عدم استواء أرض الارتقاء

التصحيح : تعليم مخصص للطيران – تحسين رشاقة الوثب بمساعدة منط أو حفرة وثب عميقة .

2- **الخطأ :** عدم رفع الرجلين قدرا كافيا قبل الهبوط

السبب : أ – عدم ميل الجذع الى الخلف قليلا في الجزء الأول نت الطيران .

ب – نقص في بناء القوة العضلية و خاصة عضلات البطن .

التصحيح : تمرينات للتمهيد للهبوط (استخدام موانع عند نهاية الهبوط – تقوية عضلات البطن – تعليم وضع الجلوس طولا في الهواء و وضع الجذع) .

في الهبــوط

1- **الخطأ :** السرعة في الهبوط على الرجلين (عدم الاستفادة من مسافة الطيران الممكنة) .

السبب : خوف الواثب من السقوط خلفا – سوء تمهيد الهبوط

التصحيح : وثب طويل من فوق موانع منخفضة قريبة من موقع الهبوط .

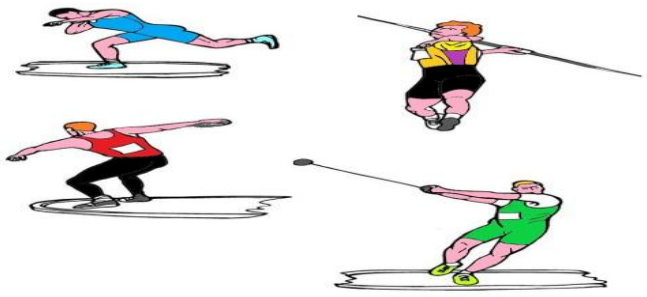
2- **الخطأ :** السقوط خلفا أثناء الهبوط .

السبب : تصلب كبير في مفصل الركبة أثناء الهبوط – المبالغة في قذف الرجلين الى الأمام .

التصحيح : لين في حركة السقوط بثني المفاصل لتلقي وزن الجسم عند ملامسة الأرض – ثني الجذع الى الأمام في نهاية الطيران ، لتخفيف قذف الرجلين .

المحاضرة الثامنة : مدخـــــــل لـمـسابقات الرمي

هل رمـــــي ام دفـــــــع .....؟



نبدأ الموضوع " الرمي " بهذا التساؤل و بما يخص مسابقات الرمي الأربعة حيث نجد بعض الاختلافات في المصطلحات المستخدمة بالنسبة لكل مسابقة في المراجع العربية ، و بذلك تخص مسابقة " دفع الجلة " ، بالدفع أما بقية المسابقات الثلاث فهي رمي (القرص ، الرمح ، المطرقة) ، و قد تعودنا منذ زمن بأن نخص كل مسابقة من تلك المسابقات بمصطلح مختلف ، كقذف الجلة و رمي الرمح ، و اطاحة المطرقة و كل هذه المصطلحات تعني الرمي .....

و لا خطأ عند استخدام تلك المصطلحات ، أما الجلة فقد خصت قوانين و لوائح الاتحاد الدولي لألعاب القوى مسابقة دفع الجلة .... بأن تدفع الجلة و لا ترمى ، حيث حددت بذلك وضع الجلة عند الدفع ينبغي ان تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة و في الوقت الذي يأخذ فيه المتنافس وضع الدفع ، ينبغي أن تلامس الجلة الذقن أو أن تكون قريبة منه ، وذلك كمتطلبات الدفع قانونا

و تسمى مسابقات الدفع الرمي بمسابقات القوة المميزة بالسرعة أو مسابقات القوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية لما تتطلبه تلك المسابقات عامة من عنصري القوة العظمى و سرعة الحركة بوجه خاص

وتختلف تلك المسابقات من حيث شكل الحركة و كذلك الأدوات المستخدمة و مكان الرمي .

القذف ام الدفع أم الرمي ؟

يطلق بشكل عم التعبير على المسابقات الأربع المعتمدة أولمبيا و عالميا ، و لكن لوحظ تميز في التعبير عن الحركة في الكرة المعدنية ، في اللغتين الانجليزية و الألمانية غلى الأقل باستخدام مصطلح أخر ، مما ادى الى استخدام تعبير الرمي لمصطلح الدفع و القذف ، و لما كانت الكرة هي القذيفة ، و كان المدفع يقذفها تم التفكير في تغيير قذف الكرة المعدنية .

و من مراقبة حركة الرمي و القوة المستخدمة بها ، نرى أن اليد و الذراع تقعان خلف المقذوف و هذا ينطبق على الدفع كما ينطبق على المقذوف .

و لكن لما كانت الحركة توصف بالقوة و السرعة فضلنا استخدام تعبير " القذف " بدل " الدفع " و ذلك لأن الدفع قد يتطلب القوة و لكنه لا يشترط السرعة ، بينما القذف يتطلب الصفتين معا .

ولأن الدفع لا يشترط ترك المدفوع ، بينما يشترط القذف ترك المقذوف .

أما في القرص و الرمح و المطرقة ، حيث تكون الحركة كرباجية ، فإن الكتف فيها تسبق الذراع في حركة الرمي ، كما تسبق الذراع بدورها اليد و الأداة ، فأطلق على حركتها مصطلح **الرمي** .

اما استخدام تعبير الكرة المعدنية بدل الكرة الحديدية فالسبب أن التعبير الثاني يحدد نوعية مادة الصنع و هي غير محددة من الناحية القانونية .

المـواصفات	الجلـــة	الرمـــح	القـــرص	المطـــرقة
الـــوزن	7.62كغ رجال 4 كغ سيدات	800 غ رجال 600 غ سيدات	2 كغ رجال 1 كغ سيدات	7.62كغ رجال 4 كغ سيدات
قطر الـدائـــرة	2.135 متر	من 30 – 36.5 متر	2.50 متر	2.135 متر
الطـــريقة	دفع بيد واحدة	رمي بيد واحدة	رمي بيد واحدة	رمي بالدين معا
اتجـــاه حركة الـــرمي	خـــط مستقيم	خـــط مستقيم	حركة دورانية	حركة دورانية
نصيب مرحلة الدفع و الرمي من سرعة الطيران المكتسبة	% 85 – 80	% 80 – 70	% 70 – 60	% 25 – 15

جدولـ مواصفـــات مسابقة الرمي

تاريخ دخول مسابقات الرمي للأولمبياد

الجـــلة : الدورة الأولمبية الأولى عام 1896 بأثيينا

القرص : الدورة الأولمبية الأولى عام 1896 بأثيينا

الرمح : الدورة الأولمبية الأولى عام 1896 بأثيينا

المطرقة : الدورة الأولمبية الثانية عام 1900 بباريس

المحاضرة التاسعة : قذف الكرة المعدنية (دفع الجـــــــلة)

مقدمة :

ان استخدام الكرة المعدنية في التنافس عن طريق قذفها من دائرة الى أبعد مسافة ممكنة قد بدأ مع استخدام المدفع البريطاني القديم ، و الذي كانت قذائفه الي تزن الواحدة 7.257 كغ ، هي التي تبارى فيها الجنود أثناء السلم في الترويح ة التسلية و التنافس .

و في عام 1876 أدخلت منافسة قذف الكرة المعدنية كمسابقة ضمن البطولة العالمية للهواة ، و كان القذف يتم من الدائرة و من وضع الثبات ثم تطورت الالى القذف من الزحلقة الجانبية ، لتطور الى الزحلقة الخلفية (بموجهة اتجاه القذف بالظهر) و قد شاعت هذه الطريقة و مازلت تمارس خاصة من قبل النساء و قد توصل اليها عبر دراسات علمية و بناءا على أسس ميكانيكية حيوية .

وزاد الاهتمام بأفضل الطرق في قذف الكرة المعدنية الى تحقيق طريق القذف من الدوران و هي طريقة مدروسة علميا و منقولة عن رمي القرص و قد زاد عدد ممارسيها خاصة عند الرجال .

قـذف الكرة المعدنية :

يختلف الأداء الحركي لقذف المعدنية من الناحية الفنية و القانونية عن بقية مسابقات الرمي فهي تقذف من الكتف بيد واحدة من وضع تكون فيه ملامسة رقبة الرامي و قريبة من ذقنه .

و اثناء عملية القذف لا تهبط ذراع القذف الى الأسفل عن وضعها و لا ترجع للخلف .

الجـــــوانب الميكانيكية في قذف الكرة :

هناك عناصر هامة من الناحية الميكانيكية في الأداء الفني هي :

1 – طول مسار تسارع الأداة و استقامته في حركة القذف الزحلقة .

2 – سرعة الاداة عند الانطلاق ، و التي تكسب نتيجة تأثير قوى القذف عبر مراحل الحركة

3 – زاوية انطلاق الأداة بالنسبة للمستوى الأفقي .

4- ارتفاع نقطة انطلاق الأداة من يد الرامي و يلعب طول الرامي فيها دورا هاما .

شروط تحقق الجوانب الميكانيكية في قذف الكرة المعدنية :

1 – اتقان الأداء الفني لحركة القذف ، الذي يساعد على تطويل مسار تسارع الأداة .

2 – امتلاك القوة العضلية القصوى و القوة الانفجارية و استخدامها في الأداء .

3 – السرعة في تنفيذ الحركة و تتعلق بعاملين هما :

السرعة في العدو 30 م ، و السرعة في أداء الحركة (السرعة الحركية) .

و العاملان الأخيران أي القوة و السرعة هما اللذان يكسبان الأداة سرعتها الابتدائية أثناء الانطلاق

4 – طول الرامي و وزنه ، فقد تبين ان لهما دور هام في تحقيق النتائج و يبلغ :

متوسط الطول لأبطال هذه المسابقة 192 سم و متوسط الوزن 120 كغ .

متوسط الطول لبطلات هذه المسابقة 177 سم و متوسط الوزن 87 كغ .

المـراحل الفنية للأداء الحـــركي لقذف الكرة المعدنية (دفع الجلة) :

هناك طريقتان لقذف الكرة المعدنية (دفع الجلة) هما :

1 – قذف الكرة من الانتقال عبر الدائرة بالزحلقة خلفا .

2 - قذف الكرة من حركة الدوران عبر الدائرة .

أولا : طريقة قذف الكرة من الانتقال عبر الدائرة بالزحلقة خلفا :

يمر الأداء الفني لقذف الكرة بطريقة الانتقال بالزحلقة بخطوة للخلف بالمراحل التالية :

1 – حمل الكرة و وقفة الاستعداد .

2 – الحركة التمهيدية و التحفز .

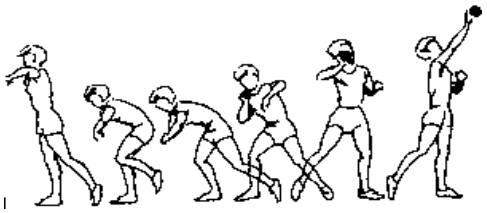
3 – مرحلة البدء بالحركة .

4 – الانتقال بخطوة الزحلقة خلفا و الوصول الى وضع الرمي .

5 – حركة دفع الأرض بالرجلين و قذف الأداة (التخلص من الأداة) .

6 – التغطية و التوازن .

ملاحـــــظة : لابد من الاشارة الى الشرح التالي يتم بالنسبة للرامي باليد اليمنى



و سنتطرق الى اعطاء اهم خصائص كل مرحلة و بصورة موجزة :

1 – حمل الكرة ، ووضعها على الرقبة ، ووقفة الاستعداد :

حمل الكرة :

أ – الاستناد على الأصابع الأربعة و يسند الابهام الكرة من الجانب الداخلي .

ب - الاستناد على ثلاثة أصابع ، و يتوزع الخنصر و الابهام للسند من الجانب الخارجي و الداخلي .

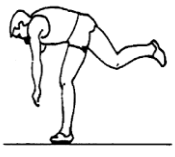
وضع الكرة على الرقبة :

- توضع الكرة على جانب الرقبة ، ما بين الترقوة و الذقن ,

وقفة الاستعداد .

2 – الحركة التمهيدية و التحفيز :

تتم على مرحلتين :



أ – المرحلة الأولى (الميزان)

ب – التكور

3 - مرحلة البدء الحركة و التمهيد للانتقال عبر الدائرة بالزحلقة :

البداية و النهاية : تبدأ المرحلة من وضع التكور (وضع بدء الحركة)

و تنتهي المرحلة بمغادرة قدم الارتقاء الأرض لإجراء الانتقال .

الغرض من المرحلة : توليد أول سرعة ابتدائية لحركة القذف .

4 - مرحلة الانتقال عبر الدائرة بالزحلقة للوصول الى وضع الرمي :

تتنقل الجملة المتنقلة المؤلفة من (الرامي و الكرة – الجلة -) بالزحلقة بأخذ خطوة تكون على شكل وثبة منخفضة الى الخلف ليصبح الرامي لفترة طيران في الهواء دون ارتكاز على الأرض بسبب الخطوة .

5 – حركة دفع الأرض و قذف الكرة (التخلص من الأداة) :

بداية و نهاية المرحلة : تبدأ المرحلة عند وضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة من الأمام (عند لوحة الايقاف) و اتخاذ و ضع القذف و تنتهي عند قذف الكرة و التخلص من الأداة

الغرض : الاستفادة من السرعة المكتسبة – و المتابعة في حركة القذف – الاستفادة من كل قوى الجسم وسرعته ، و نقلها الى الكرة الى أبعد مسافة ممكنة .

تعتبر هذه المرحلة أهم مرحلة في الأداء الحركي من وجهة نظر علم الحركة و تسمى لهذا السبب " المرحلة الرئيسية " و تكسب الكرة المعدنية خلالها 80 – 85 % من سرعة انطلاقها .

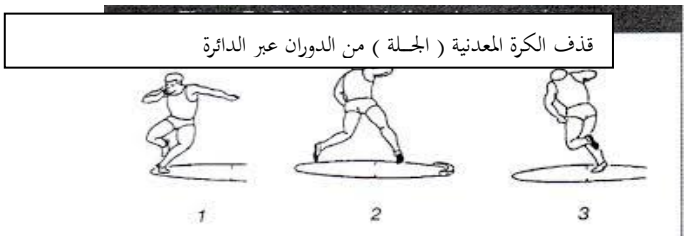
6 – التغطية و التوازن :

يكون الجسم في نهاية حركة القذف مندفعا الى الأمام و الأعلى بغرض توجيه كل القوى خلف الكرة (الجلة) مما قد يسبب الخروج من الدائرة ، و لتفادي ذلك :

- يقوم الرامي بالوثب بالقدمين بعد خروج الكرة من يده للهبوط على الرجل اليمنى عند مقدمة الدائرة خلف لوحة الايقاف و المشط متجه الى الداخل .
- يثنى الرامي جذعه امام أسفل لخفض مركز الثقل و تنخفض ذراع القذف الى الأسفل .
- يتم رفع الرجل اليسرى خلفا عاليا للتوازن .
- قد يضطر الرامي الحجل على قدمه اليمنى مرات ، و هو في الوضع نتيجة قوة الاندفاع الدوراني لتحقيق التوازن .

ثانـــيا : قذف الكرة المعدنية (الجـلة) من الدوران عبر الدائرة

يلجأ معظم أبطال العالم و بعض بطلات العالم حاليا الى استخدام طريقة قذف الكرة المعدنية من الدوران عبر الدائرة بدلا من طريقة الانتقال بالزحلقة خلفا ، و التي بدأت تتراجع لصالح الطريقة الجديدة .



المـــــراحل الفنيـــــة للأداء الحـــــركي :

- حمل الكرة (الجلة) و وضعها على الرقبة .
- وقفة الاستعداد
- الحركة التمهيدية و التحفز
- الدوران عبر الدائرة و الوصول الى وضع القذف
- حركة قذف الكرة و التخلص من الأداة
- التغطية و التوازن

مقارنة بيـــن القذف بطريقة الزحلقة و القذف بطريقة الدوران :

1- يكون تسارع الأداة في الطريقة الأولى مستقيما .

و يكون تسارع الأداة في الطريقة الثانية دورانيا و ينتهي بحركة مستقيمة .

2- تكون حركة الرمي (الدفع) بالطريقة الأولى بانتقال مستقيم يليه نصف دورة (180 درجة) لأداء حركة القذف .

و تكون حركة القذف بالطريقة الثانية بانتقال دوراني يبلغ 270 درجة بما في ذلك الحركة التمهيدية يليه نصف دورة (180 درجة) لأداء حركة القذف

3 – تعتمد الطريقة الأولى على قوة الرجلين ، و خاصة اليمنى لذلك تكون زاوية ركبتها اليمنى في وضع الرمي (الدفع) 90 ° درجة تقريبا .

و تعتمد الطريقة الثانية على سرعة الدوران و بدرجة أقل على القوة لذلك تكون زاوية ركبتها اليمنى ما بين 100° - 120° درجة .

شـــــــروط لتحقيق أعلى مستوى للانجاز :

يحتاج تحقيق أعلى انجاز الى :

- اتقان الأداء الفني لقذف الكرة المعدنية اتقانا جيدا .
- الاستفادة من مجموع قوى الدفع الممكنة لعضلات الجسم و التي تتصف " بقوة السرعة " في قذف الكرة (الجلة)
- تحقيق أطول مسار تسارع حركي للكرة ، و الذي يبلغ في طريقة القذف بالزحلقة خلفا لدى الرجال 165 سم ، و لدى النساء 155 سم
- تحقيق سرعة انطلاق للكرة تبلغ 14 م /ثا لدى المتقدمين الذين يحققون مستوى انجاز 22 م و للمستويات الأقل بحدود 11 – 13 م / ثا .
- تحقيق انسب زاوية و هي بحدود 41 ° درجة .

ملـــــخـــص الأداء الفني في قذف الكرة (الجلة) المعدنية :

1- وقفة الاستعداد السليمة مع المواجهة بالظهر .

2- تأدية الحركة التمهيدية التي تضمن حركة الميزان و حركة التكور أو حركة التكور دون حركة الميزان ، أو تأدية الحركة التمهيدية للدوران .

3- إطالة مسار تسارع الكرة (الجلة) المستقيم أو الدوراني .

4- التمهيد لحركة الدوران ، ثم الانتقال بالزحلقة عبر الدائرة بأخذ وثبة منخفضة سريعة توصل الى منتصف الدائرة للوصول الى وضع القذف الذي يكون فيه معظم وزن الجسم على الرجل اليمنى ، او الدوران السليم عبر الدائرة للوصول الى وضع القذف السليم .

5- تنفيذ حركة القذف بالجانب الأيمن ، بحركة دورانية قوية باتجاه الرمي تبدأ بالقدم فالركبة فالجانب الأيمن من الحوض فالجذع ، فالصدر فالذراعين فاليد فالأصابع .

6- زيادة السرعة بإطراء و استمرارها بحيث تتجمع قوى أجزاء الجسم كلها خلف الكرة .

7- عمل الجانب الأيسر في البداية كمحور للدوران ، ثم المساهمة في حركة الامتداد .

8- قذف الكرة (الجلة) بزاوية 41 ° درجة بسرعة و قوة .

9- اجراء حركة التغطية .

المحاضرة العاشرة : لأخطاء الشائعة و كيفية تصحيحها في دفع الجلة

1. **الخطأ :** تشنج في الجسم

السبب : الخوف – عدم التركيز

التصحيح : الاسترخاء و التركيز على الأداء الفني مع اخذ التنفس الطبيعي

2. **الخطا :** لم يدفع اللاعب الجلة من الأصابع

السبب : لم يكن وضع راحة اليد صحيح و وضع الجلة فيها مباشرة

التصحيح : تركيز اللاعب على وضع الجلة في نهاية الأصابع و ليس في راحة اليد و على اللاعب ان يتدرب على وضع الجلة في مكانها و دفعها بذراع الرمي يمكن استخدام جلة خفيفة

3. **الخطأ :** تركيز اللاعب على دفع الجلة دون التركيز على مكان وضعها

السبب : لم توضع الجلة تحت الحنك في مكانها الصحيح ، و كوع اليد الرامية تكون مباشرة تحت الأكتاف في لحظة الدفع .

التصحيح : وضع الجلة في مكانها الصحيح بين الحنك و الترقوى ، و ميل كوع اليد الرامية للخارج قليلا خلف راحة اليد ، تدريب اللاعب على هذه الأوضاع حتى اتقانها

4. **الخطأ :** سقوط الجانب الأيسر من الجسم خلال المرحلة الأخيرة من الدفع

السبب : ضعف في تحمل الجانب الأيسر من الجسم مع ضعف في القدم اليسرى و النظر لم يكن مباشرة باتجاه قطاع الرمي

التصحيح : تدريب على تقوية الجانب الأيسر و القدم اليسرى مع التركيز على الدفع للأعلى بالقدم اليسرى و الجانب الأيسر

5. **الخطأ :** وقوف الجسم مع حمل الجلة بطريقة جانبية ، مباشرة باتجاه الرمي و اطلاق الجلة يكون فوق الرأس

السبب : حركة الدوران القدم اليمنى (الخلفية) و الورك لا تتجه مباشرة باتجاه قطاع الرمي ، كما ان الوضع القدم اليسرى لا تكون بشكل صحيح

التصحيح : وضع الجسم يجب ان يكون باتجاه قطاع الرمي مع التدريب على الدوران للقدم الخلفية (اليمنى) و اتجاها نحو قطاع الرمي كما يجب ان تكون الرجل اليسرى في المكان و الوضع المناسبين

6. **الخطأ :** مرجحة القدم اليسرى للخلف باتجاه جانبي

السبب : اعتقاد اللاعب أن مرجحة القدم اليسرى بهذه الطريقة تساعد بتحريك الجسم عبر دائرة الرمي

التصحيح : تدريب اللاعب على مرجحة الرجل اليسرى بالطريقة الصحيحة بحيث تكون في خط مستقيم

7. **الخطأ :** يؤدي الحجل الى ارتفاع و انخفاض مركز ثقل الجسم و الجلة مما يؤدي الى قطع في خط مسار السرعة

السبب : اعتقاد اللاعب ان عملية الحجل تزيد من سرعة خط سير الجسم

التصحيح : مرجحة القدم الممرجحة (اليسرى) لسحب قدم الارتكاز و عدم دفع الارض بها اثناء بداية حركة الزحلقة

8. **الخطا :** دوران اللاعب بصورة مبكرة (قبل الأوان) باتجاه الرمي

السبب : مكان قدم اليسار تكون في مكان غير صحيح و التسرع في الاتجاه نحو قطاع الرمي قبل اخذ الوضع النهائي

التصحيح : تدريب الرياضي على الزحلقة مع وضع علامة على الأرض لتساعد اللاعب على وضع القدم اليسرى

- قائمة المراجع:

أولا: المرا جع باللغة العربية:

1- كمال جميل الربضي ،2005 ، الجديد في ألعاب القوى ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.

2 - شلغوم ع بد الرحمان 2011 ، أطروحة دكتوراه ، التدريب الرياضي غي ألعاب القوى عند الناشئين بين الأسس النظرية و الواقع العملي الت طبيقي ، جامعة الجزائر 3

3 – نوار مدادة ، 2018– 2019 ، ألعاب القوى 1 ، جامعة حماه ،كلية الربية الرياضية ، جمهورية سورية العربية .

ثانيا: المراجع بالل غة الأجنبية:

1 -IAAF – SFC-E. la base de la théorie de l'entr aiment -2000

2 - Jean paul bou rdon et char gazzoli 2006- les carnets de l’entr aineur-Athlétisme12-15 ans_éditon savoir gagner