

## المحاضرة رقم

### العاب القوى للمكفوفين:

أولاً-العاب الميدان للمكفوفين في العاب الميدان في الرياضات الاتية:

1-رمي الرمح (اقصى مسافة).

2-قذف الثقل.

3-رمي القرص

4-رمي الصولجان الخشبي

ويتم رمي الرمح من الوضع الواقف اما قذف الثقل ورمي القرص فيتم من الوضع الواقف او مع

اللف والدوران والمرجحة. ويتم التنافس في العاب الميدان في العاب القوى بالقواعد التالية:

1-يتم اختيار أفضل ستة متسابقين من كل درجة إعاقة للمكفوفين طبقا لأفضل الأرقام ليمثلو

الدور النهائي للمنافسة.

2-عند وصول المكفوف المتسابق لأرض الملعب يتم وضعه في دائرة الرمي ليلاص حافتها

الامامية, ثم يتم فرد يده غير الرامية تجاه الصحيحة وحتى يكون مدركا لوضع جسمه

واتجاه الرمي فيتم الابتعاد عنه تماما وبدون أي معونة وإصدار تعليمات معاونة ليبدأ

بنفسه الرمية.

3-تطبيق تعليمات الاتحاد الدولي لألعاب القوس على السباقات الخاصة بالمكفوفين, وقد

يستبعد المنافسة كل متسابق يتأخر في الرمي بدون سبب مقبول تقره لجنة الحكام.

4-يجب ان يكون هناك فترات راحة بين المنافسات وقد تستغرق كل بطولة للمكفوفين عدة أيام

مواصفات أدوات الرمي في العاب القوى للمكفوفين:

وزن الثقل 8,52 كجم.

وزن القرص 2 كجم.

وزن الرمح 600 جم

ثانيا- العاب المضمار في العاب القوى للمكفوفين:

تتم العاب المضمار في العاب القوى للمكفوفين طبقا للقواعد التالية:

أ- الجري والمشي:

1-يتنافس المكفوفون من الدرجة (أ) على جري 60م بينما يتنافس المكفوفون من

الدورة ب على درجة 100م.

2-تقسم حارات السباق الى ست حارات يستخدم فيها خمسة فقط.

3-يبدأ السباق من منتصف المضمار.

4- يتم معاونة المكفوفين المتسابقين البداية عن وضع شريط على خط البداية

بملاستهم له ويبدأ المتسابقون المكفوفون في الجري بعد اطلاق إشارة البداية من

الحكم (طلقة صفارة امام ميكروفون).

ويتم تعديل مسار أي لاعب عن مساره بالنداء عليه وفي تدريب المعوق الكفيف على الجري

التنافسي يتم تدريبه على جري مسافات قصيرة أولا 10 , 20 , 30م حتى ينمي عنه الإحساس

بالجري في المسار المستقيم, كما يفضل أولا تدريبه على المشي باستخدام العصي المعاونة, ثم

يلي ذلك في اكتسابه الثقة و السرعة الحركية.

5- للمكفوفين من الدرجة ب سباقات تنافسية في المشي بمساعدة العصي المعاونة

لمسافة 3كم مع احتساب الوقت الزمني.

ب- الوثب:

القفز العالي: يستطيع المكفوفون وضعاف البصر ممارسة رياضة الوثب العالي تنافسيا

وطبقا للقواعد التالية:

1- يتم التنافس في مسابقات الوثب العالي للمكفوفين وضعاف البصر من الوضع الثابت ام من الجري، وفي حالة استخدامهم لطريقة الوثب بالضهر (فوسبري) فيجب ان نشير الى خط الهبوط على الظهر والرقبة والرأس.

2- يجب اتباع إجراءات الأمن والسلامة عند هبوط اللاعب و المنصوص عليها في لائحة الاتحاد الدولي لالعاب القوى في التدريب و المنافسات (حجم وارتفاع المراتب).  
3- يسمح فقط بدقيقتين كحد اقصى لاداء الوثبة عند نهاية وضع الاستعداد للاعب.  
4- لايسمح للاعب المتسابق بلمس مراتب الهبوط قبل اكتمال جسمه كله للعارضة الخاصة بالوثب.

5- اذا ما حدثت ملامسة او ضربة من المتسابق لعارضة الوثب و سقطت او لم تسقط قبل بداية الوثبة فلا تحتسب محاولة فاشلة من المتسابقين (نظرا لظروف اعاقته).  
6- اذا لامس المتسابق عارضة الوثب بأي جزء من جسمه بعد بداية الوثبة فتعد وثبة فاشلة

**الوثب الطويل:** يمكن للمعوقين وضعاف البصر ممارسة رياضة الوثب الطويل طبقا للقواعد التالية:

1- يتم ممارسة المكفوفين من الدرجة (أ) ممارسة الوثب الطويل من الثبات.

2- يمكن لضعاف البصر (كف البصر النسبي) من الدرجة (ب) حتى 20/1 درجة ممارسة

الوثب الطويل من الجري.

3- يجب ان يحدد خط البداية من من الجهتين معاملات اشارية قمعين مدهونة بطلاء ابيض

لزيادة اضاحه.

4- يجب مراعاة قواعد الامن و السلامة منطقة هبوط اللاعب.

5- يتم القياس من بداية الارتقاء السليم.

فيما عدا ما سبق يتم تطبيق قانون الاتحاد الدولي لالعب القوى