



جامعة الفراهيدي  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

**العاب القوى  
للمرحلة الثانية  
للعام الدراسي (2023-2024)**

اعداد/ م.م حيدر عبد زهره

## ركض الحواجز



### لاداء الفني لفعالية ركض الحواجز:

تعد فعالية ركض الحواجز من أجمل فعاليات العاب القوى وبنفس الوقت هي من الفعاليات الصعبة، كونها تحتاج درجة عالية من القدرات البدنية والفنية وقد تم تقسيم هذه الفعالية الى (5) مراحل لسهولة تعليمها وتدريبها

### المراحل الفنية لركض الحواجز

#### 1- البدء من الجلوس

ا- قدم الأرتقاء يجب ان توضع على المكعب الأمامي

ب- في وضع الأستعداد يتم وضع الجذع عاليا

#### 2- التسارع (خطوات الركض الى الحاجز الأول)

أ- الانطلاق وقطع (8) خطوات حتى الحاجز الأول

#### 3- اجتياز الحاجز (خطوة الحاجز) ويمكن تقسيمها الى ثلاث أجزاء

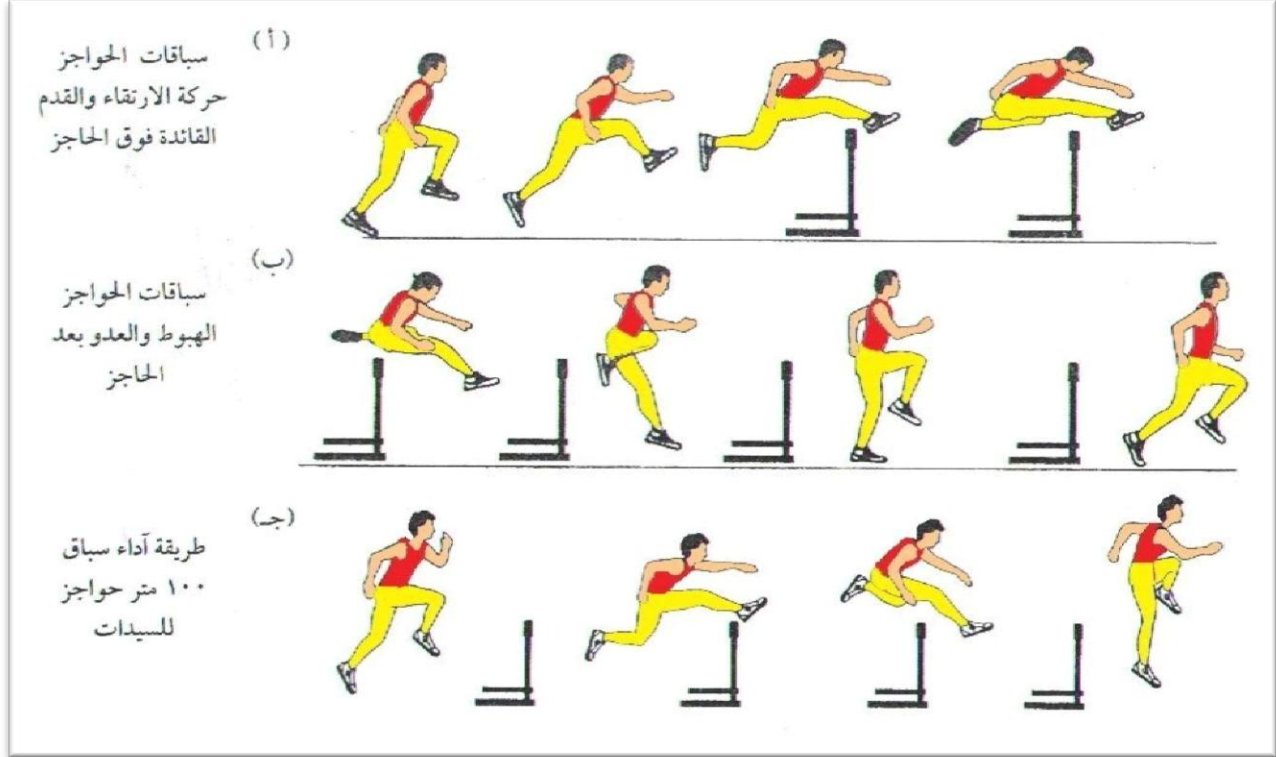
أ- مرحلة الأعداد والنهوض قبل الحاجز

ب- مرحلة الطيران فوق الحاجز

ت- مرحلة الهبوط بعد الحاجز

4- الركض بين الحواجز (الخطوات الأيقاعية)  
أ- ايقاع الثلاث خطوات بين الحواجز (قصيرة-طويلة قصيرة)

5- الركض ما بعد الحاجز ال (10) الى خط النهاية



### قياسات الحاجز:

يجب أن يتم تغطية (10) حواجز عرض المجال 122سم عرض الحاجز 1.18م-1.20م والطول الحاجز 70سم والوزن الكلي للحاجز 10كغم

### المسافات والارتفاعات للرجال والشباب والناشئين:

ت	(110م/ح)	ناشئين	شباب	رجال
-1	ارتفاع الحاجز لمسافة(110م/ح)	0.914سم	0.991سم	1.067سم
-2	عدد الحواجز	10	10	10
-3	المسافة من خط البداية الى اول حاجز	13.72م	13.72م	13.72م
-4	المسافة بين الحواجز	9.14م	9.14م	9.14م
-5	المسافة من اخر حاجز الى خط النهاية	14.02م	14.02م	14.02م

### المسافة للسيدات والشابات والناشئات:

ت	(100م/ح)	ناشئات	شابات	نساء
-1	ارتفاع الحاجز لمسافة(110م/ح)	0.762سم	0.838سم	0.838سم
-2	عدد الحواجز	10	10	10
-3	المسافة من خط البداية الى اول حاجز	13م	13م	13م
-4	المسافة بين الحواجز	8.50م	8.50م	8.50م
-5	المسافة من اخر حاجز الى خط النهاية	10.50م	10.50م	10.50م

### القواعد والقوانين:

- 1- اذا لم يجتاز حاجز
- 2- اذا قفز الي حاجز ليس في حارته
- 3- من وجهة نظر الحكم اذا قام باسقاط الحاجز متعمدا باليد

## الوثب الثلاثي



### المراحل الفنية للوثب الثلاثي:

#### 1- الأقتراب

- أ- طريقة الجري مماثلة للعدو
- ب- تزيد السرعة باستمرار خلال مرحلة الأقتراب
- ت- يكون وضع القدم على الأرض سريع ونشط

#### 2- الحجلة

- أ- اتجاه الأرتقاء يكون للامام وليس للاعلى
- ب- سحب الرجل الحرة للخلف
- ت- سحب رجل الأرتقاء للامام والأعلى

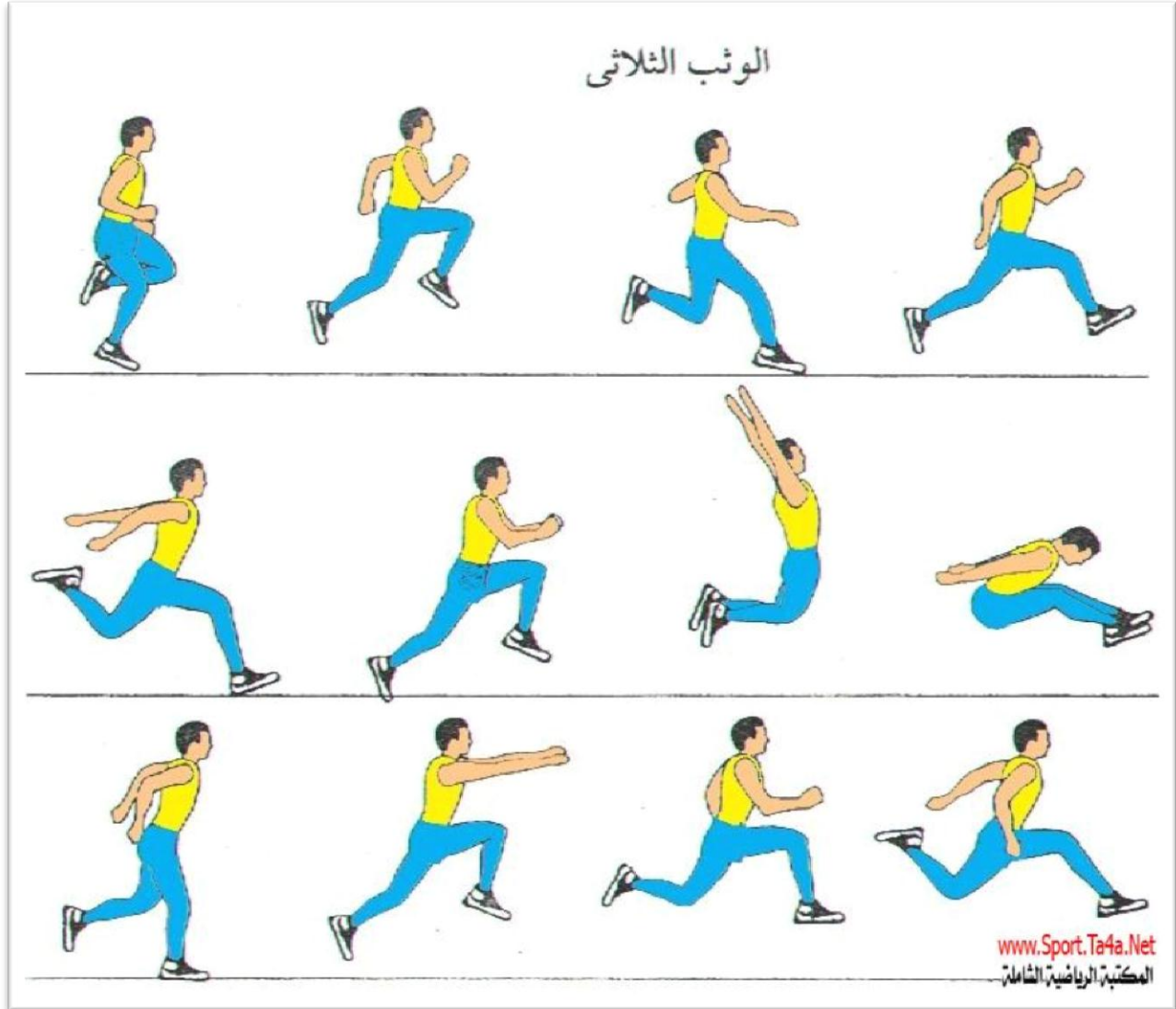
#### 3- الخطوة

- أ- تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها تقريبا
- ب- وضع الجذع عمودي على الأرض
- ت- تستخدم الرجحة بذراعين اذا امكن
- ث- تمتد الرجل الحرة للامام الأسفل

#### 4- الوثبة و (الهبوط)

- أ- وضع القدم بسرعة ونشاط للأسفل والخلف
- ب- رجل الأرتقاء تكون ممدودة تقريبا
- ت- يكون وضع الجسم مستقيما
- ث- الطيران والتعلق بالهواء
- ج- الرجلين تكون ممتدة بالكامل تقريبا عند الهبوط

ولكل مرحلة من الحجلة والخطوة والوثبة أرتقاء خاص وطيران خاص وهبوط خاص وفقا لطبيعة مسار الحركة



## قياسات لوحة الارتقاء:

تنقسم الى قسمين من الصلصال ولوح خشبي العرض (20سم) الطول (1.22م)  
في المسابقات الدولية تعتمد المسافة للرجال (13م) وتقاس بين خط الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط  
اما النساء تعتمد المسافة في المسابقات الدولية (11م) وتقاس بين خط الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة  
الهبوط

## القواعد والقوانين:

تعتبر المحاولة فاشلة اذا

- 1- الوقت ( 1.5د) اذا تاخر تعبر فاشلة
- 2- اذا خرج عن الخط
- 3- اذا لمس الصلصال
- 4- اذا وثب ثم رجع عكس الاتجاه
- 5- اذا خرج من الجنب
- 6- اذا تعدى لوحة الارتقاء

## القفز بالزانة



### المراحل الفنية للقفز بالزانة

#### 1- الأقتراب

- أ- الاقتراب النشط مع التدرج في زيادة السرعة
- ب- يجب ان تحمل الزانة بشطل مائل والى الأمام ثم افقيا خلال الأقتراب

#### 2- الغرس

- أ- انخفاض مقدمة العصا تدريجيا خلال الثلث الأخير من الأقتراب
- ب- يبدأ الغرس خلال الهبوط القدم اليسرى في الخطوة قبل الأخيرة مع دفع العصا للامام
- ت- الجسم معتدل مع مواجهة الكتفين لصندوق القفز



### 3- الأرتقاء (النهوض)

- أ- تهبط القدم بنشاط على باطن القدم
- ب- يمرجح فخذ الرجل الحرة بنشاط الى الأعلى

### 4- التكور الخلفي (الامتداد، اللف)

- أ- تنتهي الرجلين تضم للصدر
- ب- الذراعان ممتدتان
- ت- الظهر موازيا تقريبا للارض

### 5- تعديّة العارضة والهبوط

- أ- دفع العصا بذراع اليمين
- ب- تتم تعديّة العارضة في وضع تقوس
- ت- يمتد الجسم بعد تعديّة العارضة
- ث- الهبوط على الظهر

### القواعد والقوانين:

طريق الأقتراب (40م-54م) عرض المجال (1.22م) ويحدد بخطوط بيضاء بعرض (5سم)

صندوق الغرس طوله (1م) وعرضة (60سم) وبزاوية (105درجة)

منطقة الهبوط طول (5م) وعرض (5م) وفي السباقات الدولية لاتقل منطقة الهبوط عن طول (6م) وعرض (6م) وارتفاع (0.80سم)

## رمي القرص



### المراحل الفنية لرمي القرص:

#### 1- مسك القرص

- أ- تنتشر الأصابع على حافة القرص
- ب- يكون الرسغ مسترخي وعلى استقامته
- ت- يستند الأبهام على القرص

#### 2- وقفة الاستعداد

- أ- فتحة القدمين بمستوى الأكتاف
- ب- الظهر مواجة لاتجاه الرمي

#### 3- المرجحة

- أ- الارتكاز على امشاط القدمين
- ب- يمرجح القرص للخلف
- ت- يلف الجذع في نفس الوقت

#### 4- الدوران

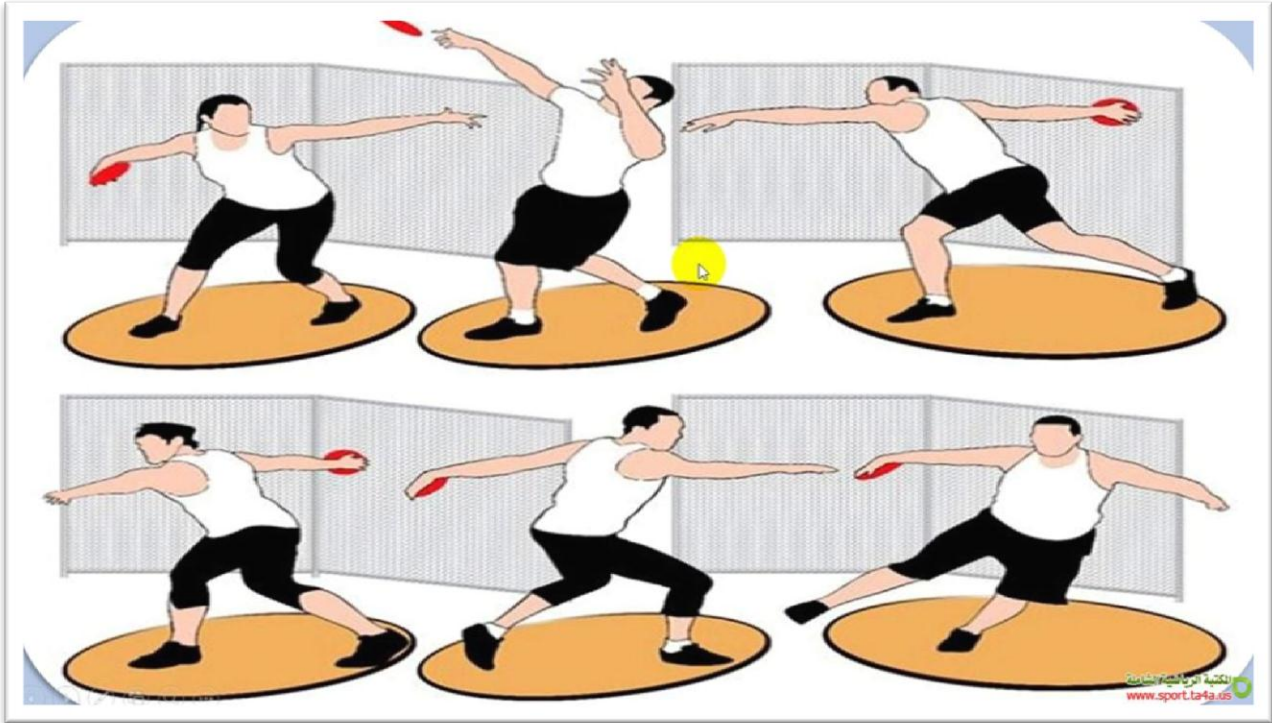
- أ- لف الركبة اليسرى والذراع الأيسر
- ب- يبقى كتف الرامي خلف الجسم
- ت- مرجحة رجل اليمين بطريقة منخفضة

#### 5- الرمي

- أ- يرتكز وزن الجسم على رجل اليمين
- ب- الدوران بجانب الأيمن للحوض
- ت- يسحب ذراع الرمي بعد اتصال القدمين بالأرض
- ث- يترك قرص اليد عند مستوى اقل من ارتفاع الكتف

#### 6- التوقف (التوازن)

- أ- تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من القرص
- ب- يميل الجزء العلوي من الجسم للأسفل
- ت- مرجحة رجل اليسار للخلف

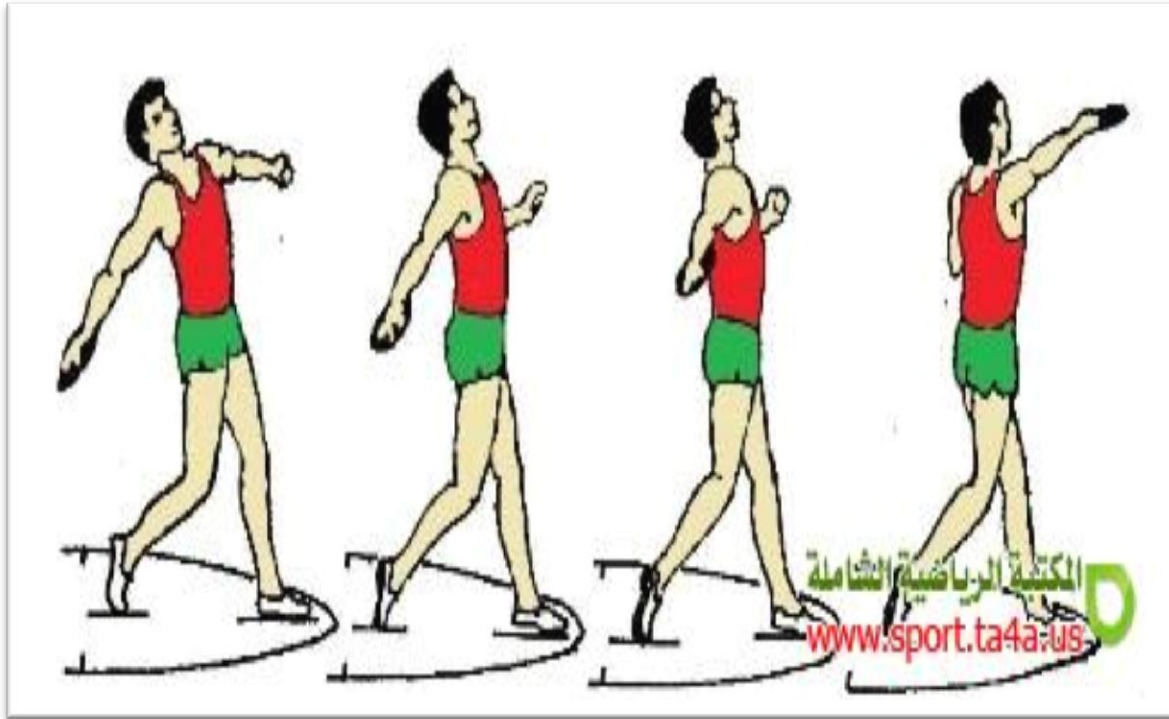


## اوزان القرص للناشئين والشباب والرجال:

ناشئين	شباب	رجال
1.500 كغم	1.750 كغم	2 كغم

## اوزان القرص للناشئات والشابات والنساء:

ناشئات	شابات	نساء
1 كغم	1 كغم	1 كغم



## القواعد والقوانين

- 1- قفص القرص: يجب ان يكون القفص قادر على ايقاف القرص اذا اصطدم به يكون القفص على شكل حرف (U) اتساع الفتحة (6) امتار ويمتد للامام على بعد (7) م من بعد الشبكة من الخلف عن مرجز الدائرة (3)م
- 2- تعتبر محاولة فاشلة عند سقوط القرص خارج قطاع الرمي
- 3- تعتبر محاولة فاشلة عند خروج اللاعب من منطقة الرمي قبل سقوط القرص
- 4- تعتبر محاولة فاشلة عند خروج اللاعب من النصف الأمامي للدائرة
- 5- تعتبر محاولة فاشلة عن لمس اي جزء خارج الدائرة أثناء الرمي

- 6- تعتبر محاولة فاشلة اذا انتهى زمن المحاولة(60)ثانية  
7- تعتبر محاولة فاشلة اذا تم الرمي بطريقة خاطئة

## رمي المطرقة



### المراحل الفنية لرمي المطرقة:

#### 1- مسك المطرقة

- أ- يحمل لاعب رمي الايمن مقبض المطرقة بيد اليسار  
ب- تغطي اليد اليمنى اليد اليسرى  
ت- القبضة تكون قوية ولكن باسترخاء

## 2- المرحجات

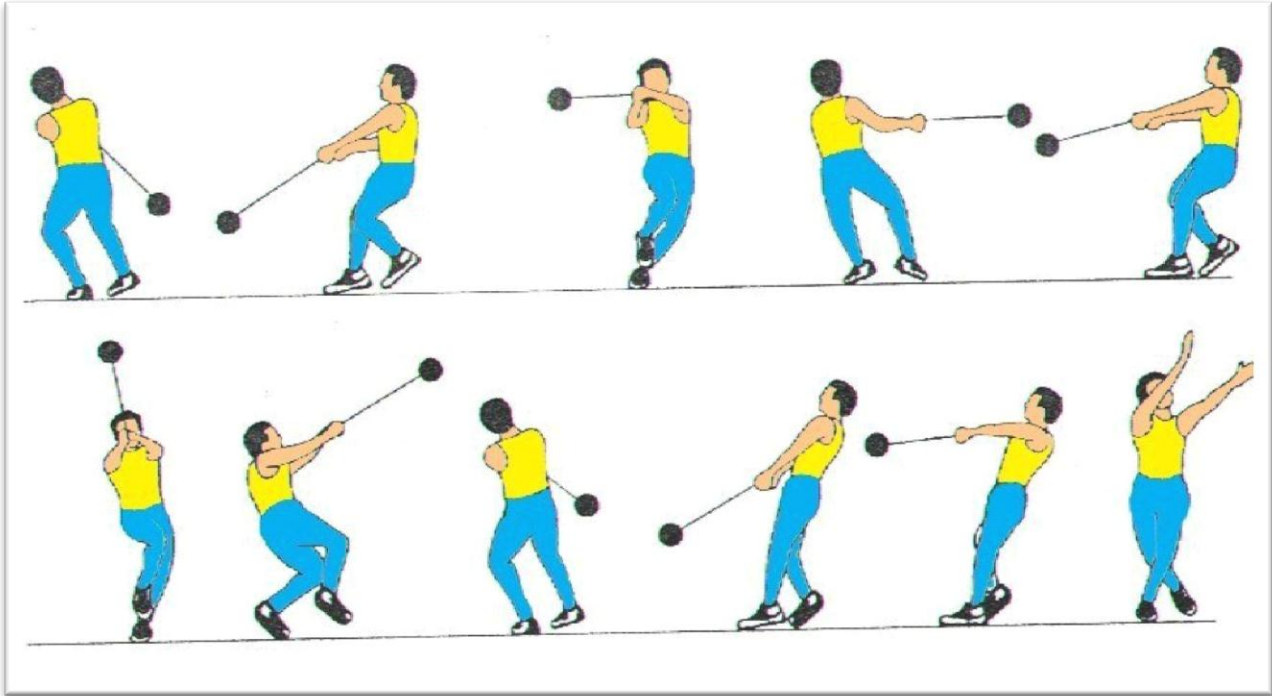
- أ- توضع المطرقة على الارض خلف الجانب الايمن للاعب وسحبها الى اليسار وللأعلى
- ب- تكون القدمين متباعدتين بمسافة اكبر قليلا من عرض الكتفين
- ت- ينتقل وزن الجسم بوضوح الى الاتجاه المقابل لمسار المطرقة
- ث- الركبتان منثنيتان والجذع مستقيم والذراع على كامل امتدادها

## 3- الدوران

- أ- يؤدي الدوران على كعب مشط
- ب- الدوران على قدم كعب اليسار والدفع يكون بالقدم اليمين
- ت- يواصل الدوران بسرعة على مشط قدم اليسار

## 4- الرمي

- أ- يثبت الجانب الأيسر عندما يتجه محور الحوض الى مقطع الرمي
- ب- تتحرك الذراعين للأعلى وللإسار
- ت- يتم رمي المطرقة عندما يتجه محور الكتف الى مقطع الرمي



## اوزان المطرقة للناشئين الشباب والرجال:

رجال	شباب	ناشئين
7.260 كغم	6 كغم	5 كغم

## اوزان المطرقة للناشئات الشباب والنساء:

نساء	شابات	ناشئات
4 كغم	4 كغم	3 كغم



## القواعد والقوانين

- 1- قفص المطرقة: يجب ان يكون القفص قادر على ايقاف المطرقة اذا اصطدم به يكون القفص على شكل حرف (U) ألتساع الفتحة (6) امتار ويمتد للامام على بعد (7) م من بعد الشبكة من الخلف عن مرز الدائرة (3)م
- 2- تعتبر محاولة فاشلة عند سقوط المطرقة خارج قطاع الرمي
- 3- تعتبر محاولة فاشلة عند خروج اللاعب من منطقة الرمي قبل سقوط المطرقة
- 4- تعتبر محاولة فاشلة عند خروج اللاعب من النصف الأمامي للدائرة
- 5- تعتبر محاولة فاشلة عن لمس اي جزء خارج الدائرة أثناء الرمي
- 6- تعتبر محاولة فاشلة اذا انتهى زمن المحاولة(60)ثانية
- 7- تعتبر محاولة فاشلة اذا تم الرمي بطريقة خاطئة